

Nous poursuivons le groupe d'échanges « Parents extraordinaires d'enfants exceptionnels », animé par une psychologue et une bénévole, jumelé à l'atelier créatif « Hop la Vie » adapté aux enfants à haut potentiel **de 4 à 7 ans** animé par Léa animatrice à la MJC.

### **Thème 3 : « S'apaiser »**

Aider ces enfants à s'apaiser. Apprendre à respirer, à utiliser des techniques de relaxation, à trouver des stratégies de retour au calme.

Pour aider vos enfants à s'apaiser, Léa leur proposera avec une intervenante en sophrologie, des activités pour les aider à réguler leur anxiété et à les rendre plus serein face aux événements de l'existence et éviter les tempêtes explosives.

L'action se terminera par un temps de relaxation partagé.

**Date/Horaire** : Samedi 5 mars 2022 de 9h30 à 11h30

**Lieu** : MJC Grand Charran - **26000 VALENCE**

**Tarif** : Adhérent : **4 €/binôme** Non adhérent : **8 €/binôme**

**Renseignment** : [afep26.contat@afep.asso.fr](mailto:afep26.contat@afep.asso.fr)



**Inscription**

<https://www.billetweb.fr/x22-182-ace>