

Séance de sophrologie

Enfants de 6 à 12 ans

Ateliers animés par Marie GARCIA, sophrologue

Les enfants sont vite envahis par tous leurs affects et deviennent prisonniers de l'immédiateté de leurs émotions sans pouvoir relativiser. Nous proposons une séance autour **de la gestion du sommeil** pour favoriser la libération des tensions et permettre aux enfants de mieux aborder le coucher du soir. Les exercices sont simples et chaque enfant pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes. **Ils apprendront à décrypter les mécanismes du sommeil.**

Dates : 30 janvier 2016

Lieu : Maison des associations - 28 rue Gambon - 18000 BOURGES

Horaire : 10h00 à 11h30

Participation : adhérent 8 € – non adhérent : 15 €

Date limite d'inscription : 15 janvier 2016

Renseignement : Agnès 06 58 87 12 92 - afep18.agnes@afep.asso.fr

Attention nombre de places limité



Inscription : <https://www.billetweb.fr/x16-333-ace>