



Atelier thématique Découverte de la sophrologie

Animé par Sandrine Ficat, Sophrologue

L'atelier débutera par un court exposé sur « **Qu'est-ce que la sophrologie ?, Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?...** », suivi d'une initiation à la sophrologie par **20 minutes avec la pratique d'exercices**. L'atelier se terminera par un temps d'échanges sur les ressentis de chacun et nous vous présenterons les prochains ateliers de sophrologie pour enfants de 10 à 15 ans (9 séances), que débuteront le jeudi 17 novembre à 18h00.

Date : le jeudi 29 septembre 2016

Horaire : de 18h00 à 20h00

Lieu : Maison de la vie associative 122 bis rue du Barbâtre 51110 REIMS

Participation : entrée libre

Renseignement : afep51.farida@afep.asso.fr