

SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Animé par Aline Venzal et Sylvie Thuret, sophrologues

Une séance de sophrologie ludique pour favoriser, entre autre, la libération des tensions afin de mieux gérer ses émotions et de potentialiser ses capacités.

Thème de la séance : L'image de soi

Même si mon corps change, je reste à l'aise dans mes baskets. La phase de développement intellectuel vers l'adolescence.

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagneront en confiance**.

Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement.

Date : 11 février 2017

Âge : 9/12 ans

Lieu : Salle municipale de la Pierre HEUZÉ 15 Place Champlain 14000 Caen

Horaire : 17h00 à 19h00

Participation aux frais : 10,50 €/ participant

Renseignement : Marie – afep14.marie@afep.asso.fr



Inscription obligatoire avant le 31 janvier 2017

<https://www.billetweb.fr/x17-390-ace>