

## « ATELIER CONTES YOGA SOPHROLOGIE »

*Animé par Elsa LE JEUNE, Sophrologue et Patricia LEVASSEUR Professeure de Yoga*

Autour d'un conte, les jeunes vont vivre l'histoire à partir de postures de yoga, d'exercices ludiques de sophrologie permettant aux enfants d'expérimenter des outils de relaxation, de respiration et de gestion des émotions pour une meilleure concentration.

Une après-midi joyeuse et paisible garantie !

Pendant la séance, les parents, s'ils le souhaitent, seront accueillis pour un groupe d'échange dans la cafétaria.

**Date** : Samedi 24 mars 2018

**Lieu** : Lycée Françoise de Grâce, 16 rue de la vallée 76600 LE HAVRE

**Horaire** : de 10h30 à 11h45

**Participation aux frais** : 10 €/participant

**Renseignement** : Aurélie : [afep76.aurelie@afep.asso.fr](mailto:afep76.aurelie@afep.asso.fr)

**Inscription obligatoire avant le 20 mars 2018**

<https://www.billetweb.fr/x18-363-ace>