



SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Animé par Anouk PARENT, sophrologue

Les jeunes peuvent être envahis par leurs émotions sans pouvoir relativiser. Cette séance les aidera à favoriser la détente et l'apprentissage du lâcher prise, à apprivoiser les tensions et les peurs. Le but est de leur permettre de développer leurs ressources et leur potentiel que chaque enfant possède à l'intérieur de lui-même, de développer la confiance, l'estime de soi et la concentration.

Date : samedi 18 mai 2019

Horaires : Enfants de 8 à 11 ans de 9h00 à 10h00

Jeunes de 12 à 14 ans de 10h00 à 11h00

Ados de 15 à 18 ans de 11h00 à 12h00

Lieu : Hôtellerie Saint Yves 3 rue des acacias 28000 CHARTRES

Participation : Adhérent : gratuit - Non adhérent 15 €/participant à régler directement à la sophrologue

Renseignement : Nathalie afep28.nathalie@afep.asso.fr

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 15 MAI :

<https://www.billetweb.fr/x19-582-ace>