



## « DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE »

*Animée par Cécile Morana Giret*

**Dès 5 ans**

Apprentissage des exercices de relaxation dynamique pour apprendre à gérer ses émotions et se libérer de ses tensions corporelles.

Initiation à la visualisation positive pour retrouver le sourire !

Point d'échange avec les parents à l'issue de la séance

**Date : Dimanche 26 mai 2019**

**Lieu : Pôle éducatif 17 bis rue Gabriel Moussa 33320 EYSINES**

**Horaire : 14h15 à 14h45**

**Renseignement et inscription :** Soazig : [afep33.soazig@afep.asso.fr](mailto:afep33.soazig@afep.asso.fr)

*(merci d'indiquer nom/prénom/âge du participant et téléphone joignable le jour de l'activité)*