

Atelier Familial

Enfants et Parents

Sophrologie « Spécial Émotions »



La sophrologie est une méthode de relaxation qui permet de gérer son stress et ses émotions. Cette séance permettra aux Jeunes de découvrir de façon ludique la sophrologie et ses bienfaits, et aux Parents de se familiariser avec une méthode utile dans la gestion du quotidien.

Séance de 2 heures.

Date : Samedi 1^{er} décembre 2018

Horaire : de 10h00 à 12h00

Lieu : Charenton-le-Pont 94220 (adresse précise communiquée aux inscrits)

Participation Gratuit

Inscription billetweb.fr/x19-287-ace-sophrologie94