



Pour les 6/13 ans

ATELIER SOPHRO'PHILO

« Je ressens, je m'exprime, j'agis »

Animé par Sandra Brunet, Sophrologue et Delphine Tchoulfian des ateliers d'Elfes



Thème : les émotions - La colère

Comment exprimer et gérer son émotion avec son corps et son esprit. Au travers d'activités ludiques l'enfant est invité à exprimer de façon appropriée son émotion et à adapter ses réactions.

Cet atelier de deux heures permettra de :

Découvrir des outils pragmatiques pour mieux appréhender son émotion

Tester ces outils

Partager, s'exprimer et sélectionne ses outils à tester dès le retour à la maison.

Date : samedi 4 avril 2020

Lieu : 2 Rue de Madrid **38070 SAINT QUENTIN FALLAVIER**

Horaire : de **9h30 à 11h30**

Participation : Adhérent : 22 €/participant **Non adhérent 40 €/participant**

Renseignement : Sarah : afep38.sarah@afep.asso.fr

Inscription avant le 20 mars 2020 : <https://www.billetweb.fr/x20-401-ace>