

ATELIERS SOPHROLOGIE A LA REMUEE LES MERCREDIS

AU PROGRAMME :

Pour les adultes :

Nous travaillerons sur le stress/ la concentration/ l'énergie/le lâcher prise / le sommeil/la confiance en soi...

Pour les ados/jeunes adultes (11-20 ans) :

Nous travaillerons sur le stress / la concentration / la confiance en soi / la motivation / l'acceptation de soi / la préparation à un examen...

Pour les enfants (6-10 ans) :

Nous irons à la découverte de notre corps
Nous irons à la rencontre de nos émotions
Nous apprendrons à nous calmer plus facilement
Nous stimulerons la concentration, la confiance en soi, la patience, l'acceptation de soi...

La séance en groupe : 15 € /personne

Module 1 : => Enfants, Ados ou Adultes (3 séances)

40 € /personne (Pour les résidents de La Remuée)

42 € /personne (Hors la Remuée)

Module 1 + 2 :

= > **Enfants ou Ados (8 séances)**

98 € /personne (Pour les résidents de La Remuée)

105 € /personne (Hors la Remuée)

= > **Adultes (9 séances)**

110 € /personne (Pour les résidents de La Remuée)

118 € /personne (Hors la Remuée)

**Places limitées

Pour tous renseignements :

Karine LAVENU - Réflexologue

5 Rue des cèdres bleus -La Remuée 76430

T. 06 24 48 33 14 - Email : reflexologuelaremuee@gmail.com

Année 2022 - 2023

Sophrologie pour adultes



Sophrologie pour les 11-20 ans



Sophrologie pour enfants



Offrir à un enfant un moment « Souffler dans sa bulle » c'est lui accorder d'être soi, de se familiariser avec ses émotions, les gérer.

Lui permettre de relâcher les tensions ...

Inscriptions auprès de Karine Lavenu

(Au 5 rue des cèdres bleus – La Remuée)

Le samedi 01/10/2022 :

De 9h30 à 10h30 pour les modules 1+2

De 10h45 à 11h45 pour le module 1*

De 12h à 13h pour les inscriptions à la séance*

***sous réserves de places disponibles**

