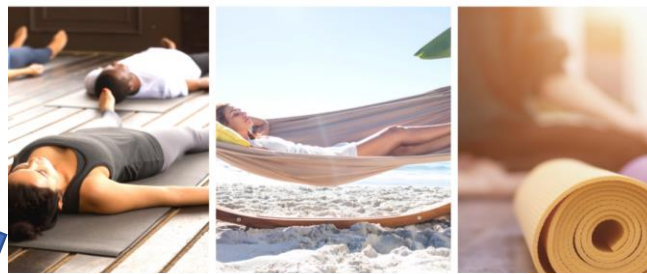


**ATELIERS SOPHROLOGIE POUR UN  
MIEUX ETRE  
A LA REMUEE / SALLE CULTURELLE  
BIENTÔT LE MERCREDI**

**Année 2022 - 2023**

### Sophrologie pour adultes



### Sophrologie pour ados



### 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 ...



Pour les adultes ou les ados

*A chacun ses besoins :*

Gérer son stress, se débarrasser de ses tensions physiques ou psychiques, améliorer son sommeil, activer la confiance en soi, gérer ses émotions, lâcher prise, développer son potentiel, sa concentration, sa mémoire, prendre du recul, se préparer à un examen...

De la sophrologie ludique pour les enfants par des contes, des exercices de respiration, des jeux, des mouvements en lien avec la Sophrologie, pour développer sa motricité, apprendre de ses émotions et savoir les gérer, se concentrer, se calmer, s'accepter, se faire confiance, apprendre à être patient...

**SEANCE D'ESSAIE GRATUITE**

**Le mercredi 28/09/2022**

de 12h15 à 13h15 (Adultes)

de 13h30 à 14h30 (Ados/Jeunes adultes)

**Le mercredi 05/10/2022**

De 14h00 à 15h00 (Enfants 6-10 ans)

**Planning sur demande**

Pour tous renseignements, contactez :

Karine LAVENU Réflexologue - 5 Rue des cèdres bleus -La Remuée 76430

Par T. 06 24 48 33 14 / Email : [reflexologuelaremuee@gmail.com](mailto:reflexologuelaremuee@gmail.com) / Messenger

Lieu des ateliers : Salle Culturelle de la Remuée

