

<b>PLANNING ATELIERS SOPHRLOGIE 2022/2023</b>	Dates :	Heures :
* SEANCE DECOUVERTE ENFANTS GRATUITE	05/10/2022	14H00-15H00
* SEANCE DECOUVERTE ADOS/JEUNES ADULTES GRATUITE	28/09/2022	13H30-14H30
* SEANCE DECOUVERTE ADULTES GRATUITE	28/09/2022	12H15-13H15
<b><u>PROGRAMME :</u></b>		
<b>ENFANTS (De 6 à 10 ans)</b>		
<b><u>MODULE 1 :</u></b>		
* A la découverte de son corps	09/11/2022	14H00-15H00
* Ecouter ses émotions et évacuer les émotions qui me gêne	30/11/2022	14H00-15H00
* J'apprends à me calmer	04/01/2023	14H00-15H00
<b><u>MODULE 2 :</u></b>		
* J'active ma concentration	25/01/2023	14H00-15H00
* Je m'accepte	01/03/2023	14H00-15H00
* Je me fais confiance	22/03/2023	14H00-15H00
* Je me prépare à une bonne nuit de sommeil	12/04/2023	14H00-15H00
* Je vois comme j'ai grandi (Evolution)	31/05/2023	14H00-15H00
<b>ADOS/JEUNES ADULTES (De 11 à 20 ans)</b>		
<b><u>MODULE 1 :</u></b>		
* Evacuer le stress	19/10/2022	13H30-14H30
* Installer le calme	23/11/2022	13H30-14H30
* Se concentrer	14/12/2022	13H30-14H30
<b><u>MODULE 2 :</u></b>		
* Se préparer à un sommeil réparateur	18/01/2023	13H30-14H30
* S'accepter	08/02/2023	13H30-14H30
* Retrouver la confiance en soi	15/03/2023	13H30-14H30
* Ressentir de la fierté (Se préparer à un examen)	05/04/2023	13H30-14H30
* J'analyse mon parcours, ma transformation	24/05/2023	13H30-14H30
<b>ADULTES :</b>		
<b><u>MODULE 1 :</u></b>		
* Evacuer le négatif (stress, colère...)	12/10/2022	12H15-13H15
* Installer le calme	16/11/2022	12H15-13H15
* Se recentrer (sur l'essentiel)	07/12/2022	12H15-13H15
<b><u>MODULE 2 :</u></b>		
* Se préparer à un sommeil réparateur	11/01/2023	12H15-13H15
* Activer son énergie	01/02/2023	12H15-13H15
* Lâcher prise / ou Prendre du recul (à déterminer)	08/03/2023	12H15-13H15
* S'affirmer	29/03/2023	12H15-13H15
* Prendre conscience du positif pour se sentir mieux	10/05/2023	12H15-13H15
* J'analyse mon parcours, ma transformation	07/06/2023	12H15-13H15
<b>Karine LAVENU-Réflexologue</b> <b>5 Rue des cèdres bleus – 76430 La Remuée</b> <b>T. 06 24 48 33 14 / email : reflexologuelaremuee@gmail.com</b>		