

# STAGES SOPHROLOGIE

## BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



### LAZARO Laëtitia

Sophrologue certifiée caycédienne,  
praticienne en sophro enfance  
Référente "la bulle des émotions"

06 25 14 02 56

lazarosophro@gmail.com



Salle danse MJC



Tarif à la séance : Duo 20€  
+ 5€ pour les non adhérents

Inscriptions avant la séance sur HelloAsso

Tarif trio : sur demande



1 dimanche par mois

2/4 ans 10h-10h45

5/11 ans 11h-12h



Chaque atelier suit une thématique, composé de temps de partage et d'échanges, d'exercices dynamiques, de relaxation et de création.

Cet atelier duo permet à l'enfant et au parent de vivre un vrai moment de calme et de détente.

Des outils concrets et faciles pour mieux vivre ses émotions au quotidien.

Calendrier des séances :

**25 Septembre : Les émotions**

**16 Octobre : La confiance**

**20 Novembre : La colère**

**11 Décembre : L'excitation**

**15 Janvier : La concentration**

**12 Février : L'amour**

**12 Mars : La peur**

**16 Avril : La frustration**

**14 Mai : La tristesse**

**12 Juin : L'ennui**

