

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

