



# ATELIER SOPHRO PARENTS/ENFANTS

## Contenu des ateliers :

Partager un moment entre parent et enfant tout en pratiquant la sophrologie. Cela va permettre à vos enfants de se concentrer sur leurs sensations au travers de leur corps, leur esprit et leur cœur. Ces ateliers vont leur apprendre des techniques pour revenir au calme, pour gérer leurs émotions, et en y participant ensemble, vous développerez la confiance et la complicité entre vous. Vous pratiquerez ensemble des exercices pour améliorer le bien-être de vos enfants.

En fin d'atelier, nous passerons un moment ensemble autour d'une collation.

## Fréquence et tarif des ateliers :

Un atelier tous les 2 mois de 10h à 12h.

En groupe, constitué de duos, un parent et un enfant.

Destiné aux enfants entre 6 et 11 ans.

Sur inscription, possibilité de participer à la séance, sans engagement sur l'année.

Tarif : 20€ / duo / séance. Règlement à la séance.



## Calendrier des ateliers 2022-2023 :

Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022 – REVENIR AU CALME ENSEMBLE

Samedi 3 décembre 2022 – PARTAGER NOS EMOTIONS ET EVACUER LE NEGATIF

Samedi 4 février 2023 – PARTAGER NOS EMOTIONS ET FAVORISER LE POSITIF

Samedi 1<sup>er</sup> avril 2023 – AUGMENTER LA CONFIANCE ENTRE NOUS

Samedi 3 juin 2023 – DEVELOPPER NOTRE COMPLICITÉ

## Ateliers au cabinet :

4 rue des écoles 31390 Lafitte-Vigordane

Situé au fond du parc, derrière la médiathèque.

## Ateliers animés par une sophrologue en partenariat avec l'EVS:

Celine DESHAYES

Sophrologue entrepreneur individuel

06 63 63 33 94

[celine-sophro@outlook.fr](mailto:celine-sophro@outlook.fr)

[www.celinedeshayes-sophrologie.fr](http://www.celinedeshayes-sophrologie.fr)

