

ATELIERS

« une rentrée des classes apaisée »

Pôle Santé & Bien-Être - 20, rue du Colonel Bertin -88460 DOCELLES



✨Peur de la rentrée ?

✨venez créer votre boîte à outils pour vous aider à passer une super rentrée !

🌀 **L'objectif de cet atelier** est de :

- 🔗 Comprendre les peurs et les mécanismes qui se mettent en place dans notre corps
- 🔗 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.
- 🔗 Créer sa boîte à outils pour être cool !

🌀 **Atelier animé par** Isabelle GREMILLET-POUSSOT

Sophrologue

Praticienne en Thérapies douces



samedi 24 août 2019

pour les enfants de 6 à 10 ans : 10h – 12h

pour les plus grands : 14h30 – 16h30

Pôle Santé & Bien-Être – DOCELLES

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif** : 35 € / Atelier de 2h

🌀 Afin de répondre au mieux à vos attentes, le nombre de participants est limité à 8



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

Sophrologue certifiée RNCP

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Tél : 06.47.24.20.99

Site internet : www.isabelle-gremillet-poussot.fr

Email : lavi.tout simplement@orange.fr

Siret : 439 254 491 00020