



Atelier Éveil et Bien-Être

Enfants de 6 à 11 ans

Sophro-Relaxation
Apprentissage de la respiration
Yoga du Rire
Bols Tibétains
Mandalas...

Inscription obligatoire - Nombre limité de places

Thé offert aux parents lors de l'inscription à la rentrée

Inscription

(hors vacances scolaires) :

- ✓ **A l'année**
200 euros
- ou**
- ✓ **Forfait**
15 séances
150 euros

**Un accueil
chaleureux et convivial**

Le Terrier du Lapin Bleu
2 Rue de la Grange à Yerres

Le mercredi
de 10h30 à 11h30



Un atelier dédié

exclusivement aux enfants de 6 à 11 ans offrant des
champs d'applications larges et qui interviennent sur :

l'attention ; la concentration ; l'apprentissage et la mémorisation ;
les phobies, les peurs nocturnes ; les troubles du sommeil ;
l'anxiété face aux examens scolaires ou compétitions ; l'expression
des émotions ; l'image de soi ; le manque de confiance...

Des outils comme la respiration consciente, la relaxation
statique et dynamique pour vivre pleinement son corps,
le renforcement du positif, contes, visualisations, mandalas,
dessins et tout ce qui concourt à apporter détente et
développer la créativité sont mis en œuvre pour favoriser
l'éveil des sens, la valorisation du potentiel intérieur,
l'activation de l'énergie du corps et de son image positive
afin de vivre une séance accomplie et réussie.



Contact : Anne DELFAUT - Sophrologue à Yerres

06 70 98 26 18

<https://annedelfaut-sophrologue.fr/>