

Les ateliers de groupe en Sophrologie à l'ASCA - C'est quoi ?

Période de janvier/février 2024

Pour les enfants

- ✗ Une boîte à outils, pour apprendre à identifier ses émotions (peur, colère, tristesse, joie)
- ✗ Ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi, pour mieux se comprendre (trouver sa place dans la famille, à l'école ...)
- ✗ Relâcher le corps, apprendre à Respirer et à se dire des phrases positives (nourrir la Confiance en soi)
- ✗ Développer sa créativité en fabriquant, en jouant ...



Lieu et horaire :

Atelier enfants 5 à 10 ans : mercredi de 10h à 11h30, petite salle Erdiko Etxea à Arrauntz, (hors vacances scolaires, dès le retour des vacances de Noël)

Pour les adultes ...



NOUVEAU !!! Ateliers sur les 5 sens

Ces ateliers sont réservés aux personnes ayant déjà pratiqué des séances de Sophrologie dans le cadre de mes ateliers

- S'accorder une pause dans son quotidien pour revenir à soi, à sa respiration.
- Se ressentir dans l'instant présent.
- Éveiller nos sens et voyager à travers notre mémoire sensorielle.

Lieu et horaire :

lundi 13h30/15h00 , grande salle Erdiko Etxea à Arrauntz
(hors vacances scolaires, dès le retour des vacances de Noël)

Tarifs :

- pour les adhérents de l'ASCA : 35 euros les 6 séances successives ;
- pour les non-adhérents : 50 euros pour les 6 séances successives
(engagement sur une période de vacances à vacances)

Contact : Céline DELAUNAY, 06 52 86 57 31, celledelaunay64@yahoo.fr

Sophrologue Existentielle certifiée- Ecole ISEBA- Bordeaux

N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions ou précisions !

Avec toute ma Bienveillance

Céline