

Stage de sophrologie Enfants



Objectifs : Permettre à chaque enfant d'utiliser des exercices de sophrologie pour apprendre à **gérer** les tracasseries quotidiennes et **être bien** dans sa vie !

Modalité : 5 séances de 45 minutes sur 5 semaines en petit groupe de 5 enfants

- ✓ Groupe 1 : 6-8 ans du vendredi 22 Mai au vendredi 26 Juin de 17h à 17h45
- ✓ Groupe 2 : 9-11 ans du vendredi 22 Mai au vendredi 26 Juin de 18h à 18h45

Prix : 50€ le stage

Lieu : Maison de santé de St Félix

Préparation aux examens

Passer un examen, un concours, se présenter à un oral... autant de sources de stress qu'il n'est pas toujours facile de gérer.



Objectifs : Ce stage a pour objectif de bien se préparer pour réussir son examen. Permettre à chaque jeune d'utiliser des exercices de sophrologie pour mettre toutes les chances de son côté !

Modalité : 5 séances de 1 heure sur 5 semaines soit en séances collectives (petit groupe - max. 5 jeunes) soit en séances individuelles

Pour les séances collectives : Du Lundi 11 Mai au lundi 15 Juin 18h à 19h

Pour les séances individuelles : planification à établir ensemble

Prix : 2 formules :

- ✓ séances collectives : 75€ le stage
- ✓ séances individuelles : 225€

Lieu : Maison de santé de St Félix

Informations et inscriptions :



Florence THOMAS

Sophrologue

Sophro-Analyste

06 33 84 63 44

f.thomas-sta@orange.fr

Maison de Santé 200 route d'Aix-les-Bains 74540 Saint-Félix

