

## ATELIERS Sophrologiques enfants (5-12 ans) Rentrée 2022

2 sortes d'ateliers enfants (5-12 ans) chez MA SO'FRO

- **soit sur:**

- la thématique: je gère mes émotions

Le but de ces ateliers:

- Passer un bon moment en famille.
- Connaitre les différentes émotions.
- Apprendre à les reconnaître à l'intérieur de soi.
- Repartir avec des outils sophrologiques et sa « création so'fro ».

- **soit sur:**

- différentes thématiques comme la concentration, le sommeil, la gestion du stress

Le but de ces ateliers:

- 1h de théorie et de pratique sophrologique.
- Repartir avec des outils sophrologiques.

*Pour connaître les dates, les tarifs, les thématiques précises des ateliers et l'ensemble des modalités d'inscription, n'hésitez pas à me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail: [me-courtois@masofro.fr](mailto:me-courtois@masofro.fr) ou de vous rendre sur mon site [www.masofro.fr](http://www.masofro.fr) rubrique agenda.*

*Gestes barrières appliqués.*