

2017 - 2018

Sophrologie en famille

Peggy KIEFFER

Animatrice (Sophrologue certifiée RNPC)

ATELIER PARENT / ENFANT

(1 adulte / 1 enfant à partir de 5 ans)



1 Samedi sur 2 de 10h30 à 11h30

Coût en fonction du quotient familial
(gratuit pour l'enfant)

La sophrologie est un outil qui regroupe plusieurs méthodes de relaxation. Elle associe la respiration, le relâchement musculaire et la mise en avant de pensées positives.

Au fur et à mesure des séances, parents et enfants découvriront ensemble, de façon ludique, une autre façon de se détendre.

DATES DES SEANCES

Octobre 2017 7 - 21

Novembre 11 - 25

Décembre 2 - 16

Janvier 2018 13 - 27

Février 3 - 10

Mars 3 - 17

Avril 7

Mai 5 - 19

Juin 2

Centre social de Saint Just
31 rue des Farges 69005 Lyon
Tél:04-78-25-35-78

centre-social-st-just.fr
www.centre-social-st-just.fr