



SOPHROLOGIE A L'ECOLE

SEANCES DE GROUPE POUR
LES ENFANTS DE 6 A 11 ANS



Offrez à votre enfant un moment
de bien-être et de sérénité !

**La sophrologie, c'est une
méthode douce qui aide les
enfants à :**



- Se détendre et mieux gérer leurs émotions
- Renforcer leur confiance en eux
- Améliorer leur concentration
- Trouver leur calme intérieur



Au programme des séances :

- Jeux de respiration
- Exercices de relaxation et de visualisation
- Mouvements corporels doux
- Moments d'échange dans la bienveillance

Où ?



A l'école de la Salle (centre-ville)

Durée : 45 minutes par séance

Animé par :

Céline Girard

- Sophrologue Certifiée -

3 rue de la balance

84000 Avignon

06 09 43 30 45

avignonsophro@gmail.com

Pour qui ?

Les enfants de 6 à 8 ans - le jeudi 17h00

Les enfants de 9 à 11 ans - le mardi 12h30

Tarif :

5€ la séance - forfait possible de 9 séances (40€)

Infos & inscriptions 06 09 43 30 45 ou avignonsophro@gmail.com

★ Les places
sont limitées ★

