

Atelier Sophrologie

Mardi 20 octobre de 10h30 à 12h00



**Séance de sophrologie (gratuite) parent-enfant avec une professionnelle,
le mardi 20 octobre,
de 10h30 à 12h
à l'ALAE.**

Venez partager un moment privilégié avec votre enfant, vous détendre ensemble et découvrir des outils simples pour apprendre à souffler, se relaxer et mieux gérer ses émotions.



Un moment de déconnexion pour prendre du temps pour soi et profiter pleinement de son enfant !

Si vous souhaitez participer, merci d'envoyer un mail à  alae-brax-adjoint@lecgs.org pour confirmer votre inscription.

Au plaisir de vous retrouver pour ce moment de partage !