**SOPHROLOGIE EN FAMILLE**

Jacqueline VLADIC,  Sophrologue propose un atelier de de Sophrologie en famille avec une pédagogie de Sophrologie Ludique le samedi de 10h00 à 12h00. Les dates sont à définir

Je vous invite à contacter Jacqueline par téléphone au **06 61 92 32 76** pour vous inscrire.

**Chaque atelier : 50 € par famille**

Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau

**Cet atelier propose de :**

* Prendre du temps ensemble autour de la découverte de la Sophrologie
* Acquérir des outils simples et faciles à reproduire à l’école, au travail et à la maison.
* Se découvrir dans une autre façon d’être ensemble
* Pour que chacun trouve sa place au sein de la famille, s’écoute et trouve en la famille une valeur sûre.

Basée sur la pédagogie de Sophrologie Ludique, l’atelier est adapté à tous les âges et permet de bénéficier des bienfaits de la sophrologie tout en s’amusant et en développant ses capacités de socialisation et de créativité.

**L’atelier comporte:**

o   Des jeux de respiration

o   Des jeux pour évacuer les tensions et les émotions, physiques, psychiques

o   Des jeux dédiés à l'enracinement

o   Des jeux de concentration

o   Relaxation