

Sophrologie en famille

à la bibliothèque de Joncy

« Mon arc en ciel d'émotions »

Sophrologie d'inspiration LUDIK pour enfants
de 5 à 12 ans.



Partager ce moment avec votre enfant, c'est lui accorder
d'être soi, de se familiariser avec ses émotions, les gérer.

Lui permettre de relâcher les tensions...

L'occasion aussi pour vous, de repartir avec quelques
idées qui pourront resservir à la maison...

Des contes, des exercices de respiration, des jeux,
des mouvements en lien avec la Sophrologie dans la
bonne humeur pour se familiariser avec ses émotions
et les apprivoiser.

Inscription à la bibliothèque au **03 85 96 23 68** ou par mail
bibliotheque.joncy@enclunisois.com



LA COLERE

Le Jeudi 9 mai
2019 de 17h30 à
18h30

LA PEUR

Le samedi 18 mai
2019 de 11h00 à
12h00

LA TRISTESSE

Le jeudi 6 juin
2019 de 17h30 à
18h30

LA JOIE

Le samedi 22 juin
2019 de 11h00 à
12h00

JONCY

**Valérie Desprat
Sophrologue**

**LE BOURG
71220 SAINT MARTIN
DE SALENCEY**

06.87.77.78.46

valeriedesprat1967@gmail.com