Atelier Enfants : Apprivoiser ses Émotions (Joie & Peur)



Votre enfant a parfois du mal à exprimer ce qu'il ressent ? Il se laisse déborder par de grands éclats de joie ou des moments d'inquiétude ?

L'association Sophro Harmonie Aubergenville vous propose un atelier ludique et bienveillant dédié à la gestion des émotions pour aider les enfants à mieux se comprendre et à s'épanouir sereinement, le lundi 23 février, de 14h à 16h30.

L'objectif est d'apprendre à identifier et à accueillir ses émotions, notamment la peur et la joie, à travers des exercices adaptés. L'atelier est encadré par une sophrologue certifiée, formatrice et coach, garantissant un accompagnement professionnel et doux.

Infos pratiques

Pour les enfants de 8 à 12 ans.

Tarif : 25€

Pensez à prendre votre tapis de gym et un petit gouter.

Contact

Delphine BERTRAND

06 62 03 76 28

delphinebertrand.sophro@gmail.com