

STAGE DE SOPHROLOGIE EN LIGNE

"Chasser les cauchemars"



De 4 à 10 ans

Marie Picard, Sophrologue, propose d'initier les enfants (accompagné ou non des parents) aux techniques de relaxation pour leur permettre d'évacuer les manifestations négatives engendrées par les peurs nocturnes, de retrouver un état de calme, de développer les compétences essentielles pour un sommeil de qualité et de pérenniser le changement de comportement.

Dates : Les Dimanches 8 - 15 - 22 - 29 novembre et 6 décembre 2020

Horaire : de 10h30 à 11h30

Toutes les informations et Inscription en cliquant sur ce lien

billetweb.fr/x21-062-ace

Groupe de 8 enfants maxi