



Relax'Kids

« A la découverte du Bien-Être et de l'Instant Présent »

Cet atelier s'inspire du Yoga, de la Sophrologie et de la Méditation

POURQUOI ?

L'objectif est d'apporter aux enfants les clés pour être **autonome** dans la gestion du stress, des émotions, d'apprendre à se détendre, à lâcher-prise, à dire non, d'améliorer son sommeil, de prendre conscience de son corps, de développer sa confiance...

Nous pourrions travailler sur d'autres thèmes en fonction de leurs demandes et besoins.

COMMENT ?

Grâce à des exercices simples et ludiques comme la respiration, l'équilibre, les postures, les jeux de concentration, la visualisation, créations ...

QUAND ?

Tous les jeudis scolaire du 14 septembre au 13 juin, de 17h à 18h pour les PS/MS/GS/CP/CE1 avec des exercices différents selon leur âge.

COMBIEN ?

Les groupes sont constitués de 8 à 12 enfants.

Le coût est de 284 euros par enfant. Chèque à l'ordre de Gayraud Emilie.

Renseignements et Inscriptions : emi.gayraud@gmail.com

Emilie GAYRAUD Coach Sportif Bien-Être Sophrologue

