

Atelier la bulle des émotions pour les 5-10 ans



Atelier la bulle des émotions pour les 5-10 ans

Samedi 10 et 24 Mai 9h45-10h45

2 places restantes.

Ateliers collectifs la bulle des émotions en petit groupe : salle des associations de Ségoufielle.

Pour inscrire ton/tes enfants contacte moi ou directement sur mon site:

06.66.60.57.05

www.sophrologue-lislejourdain.fr

Chaque atelier a un thème précis autour duquel il va s'articuler :

Chasser les sensations désagréables de la colère, apprivoiser ses peurs , se remplir de calme, booster ma concentration, mon super-pouvoir de la confiance, se remplir de joie,etc.

Les enfants apprennent à mieux vivre leurs émotions en leur apprenant des techniques de respiration, de relaxation et de méditation, de sophrologie.

Cela leur permet de mieux réguler leur stress, leur anxiété, leur colère et leur tristesse.

Favorise un sommeil réparateur

Régule les émotions

Améliore la concentration

Développe la confiance en soi

Favorise l'empathie, le vivre ensemble

Je suis Isabelle sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants, des adolescents (et des parents).

Séance individuelle au cabinet:

12 place de la liberté

32600 L'Isle Jourdain

#labulledesemotions #bde #activitésenfants #sophrologueenfant #atelierenfant #parentalitépositive #accompagnementparental #emotionsenfants #parents #pourlesparents #enfants #lislejourdain32 #jachetealisle #pujaudran #segoufielle #levignac #stpaulsursave #leguevin #samatan #gimont #cadours #cadoursetsesalentours #valledelasave #parentalitébienveillante