

Bien dans ta tête. bien dans tes baskets



A partir de 6 ans



Co-animé par
Mme TOULEYROU Johanna,
psychomotricienne
et
Mme BROSSARD Anaïs,
sophrologue et psychomotricienne

Pourquoi ?

Découvrir son **corps** et
ses **émotions**



Apprendre à se **concentrer**

Oser s'exprimer



Comment ?



Relaxation

Imagination

**Exercices
ludiques**

Motricité



Respiration



Quand ?

De 10h00 à 11h00 :

lundi 27 octobre 2025
lundi 22 décembre 2025
lundi 16 février 2026
vendredi 10 avril 2026
lundi 6 juillet 2026

Maximum 5 participants



Inscription obligatoire



Tarif : 30€ / séance

