

Bien dans ton corps. bien dans ta tête

A partir de 8 ans

Co-animé par
Mme TOULEYROU Johanna,
psychomotricienne

et
Mme BROSSARD Anaïs,
sophrologue et psychomotricienne

Pourquoi ?

Etre à l'écoute de
son **corps**
Comprendre ses **sensations**
et ses émotions
Partager avec d'autres
jeunes de son âge



Comment ?

Respiration
Imagination
Relaxation
Jeu d'expression



Quand ?

1 fois par mois
de 18h30 à 19h30

Mercredi 1er octobre 2025
Mercredi 5 novembre 2025
Mercredi 3 décembre 2025
Mercredi 7 janvier 2026
Mercredi 4 février 2026
Mercredi 4 mars 2026
Mercredi 1er avril 2026
Mercredi 6 mai 2026
Mercredi 3 juin 2026
Mercredi 1er juillet 2026

Maximum 5 participants



Inscription obligatoire



Tarif : 30€ / séance

