Sophrologie pour les enfants

Découvrez la sophrologie pour les enfants, une approche douce et ludique pour aider vos enfants à mieux traverser les difficultés passagères qu'ils peuvent rencontrer !

Les bienfaits de la sophrologie pour les enfants

- Relaxation => apprendre à se détendre
- Gestion des émotions => apprendre à mieux les gérer
- Confiance en soi => avoir une meilleure estime de soi
- Concentration => apprendre à rester concentré(e)

LES SÉANCES

Séances individuelles
adaptées aux besoins spécifiques
de chaque enfant

Séances de groupe
activités ludiques et collectives
pour apprendre ensemble

LES SÉANCES DE GROUPE AU SEIN DE L'ALAC

Public ciblé
enfants de 6 à 11 ans

Dates/Horaires
le vendredi de 17h30 à 18h15
et de 18h15 à 19h00

Lieu
bâtiment annexe,
parc de Florigny (Carquefou)

LES TARIFS ET INSCRIPTIONS

Séances individuelles
45€ la séance
à Carquefou (cabinet ou domicile)
inscription par téléphone ou par mail

Séances de groupe
cycle de 3 séances : 25€ (carquefoliens)
et 32€ (hors commune)
inscription sur le site de l'Alac

EQUILIBRE CORPS COEUR ESPRIT

Sophie Cazain

SOPHROLOGUE

06 81 31 23 54

sophie.cazain@gmail.com

scazain-sophrologue.com