



SÉANCE DE GROUPE DE SOPHROLOGIE

*Pour adolescents
de 10 à 14 ans*

En visio 1 fois par mois
le mercredi de 18h à 19h

**Pratiques
de sophrologie
pour**

Gérer son stress,
ses émotions,
son sommeil

**Partage de
bon plans pour
bien vivre**

Les amitiés,
Le quotidien à
la maison et à
l'école

**Groupe de
4 adolescents
15€ par séance**

Inscription sur ce lien