Emmanuelle CAPARROS-BENYESSAAD
Sophrologue certifiée RNCP
06 52 36 34 56
www.jemmasophro.fr

JEMMASOPHRO

SOPHROLOGIE

EN ATTENDANT NOËL...

chez GarÔjeux à Gaillac

ZEN POUR NOËL

21 décembre 2021

10H15-11H30 - ADULTE à partir de 16 ANS - 5 € - Mini 3/Max 10

Un moment de retour au calme, des exercices de respirations et des exercices dynamiques pour libérer toutes les tensions avant les fêtes.

CANALISER SON ÉNERGIE POUR NOËL

11 décembre 2021 - 16h00-17H15 **19 décembre 2021** - 14h15-15H30

ENFANT - 10 € - Mini 3/Max 8

Parent/Enfant cet atelier est pour vous !

Gérer l'énergie, temps calme avec une visualisation moments agréables et préparation d'une carte de vœux.

CRÉER UN MOMENT ZEN POUR NOËL

21 décembre 2021

14h15-15h30 - ADULTE/ENFANT - 10 € pour le duo - Mini 2/Max 4 duos

Se retrouver, faire une pause pendant les fêtes pour prendre du recul avec des exercices créatifs et ludiques. Il permettra au Duo de vivre un moment de partage avec bonne humeur et bienveillance.

" Il est grand temps de rallumer les étoiles "
Guillaume Apollinaire

Apporter tapis et petit coussin, crayons, tenue confortable