

Atelier d'éveil pour enfants

Gestion des émotions, du stress. Amélioration du sommeil, de l'attention

Approche de la pleine conscience par la respiration

Souffle magique

6-8 ans / 9-11 ans

**6 séances le vendredi
17h-18h /18h-19h**

1-8-15-22 févr. et 1-15mars 2019

Prix : 130 Fr.-



Bienvenue à toi pour la découverte du souffle magique !

**Par des exercices de respiration simple et parfois drôles,
tu vas découvrir comment gérer tes émotions.**

**Après chaque séance, tu recevras par Whats'App
un audio sur le thème traité pour ta pratique à la maison.**

L'entraînement en famille transforme et améliore l'ambiance quotidienne !

Je me réjouis de te rencontrer !

Marie-Antoinette