



L'association Grandir avec Toi vous propose les...

"Parcours ZEN"

Un parcours de 8 séances, d'une heure, en groupe, dédiées aux adolescents et aux parents pour apprendre par des techniques simples de sophrologie à être plus Zen au quotidien...

"J'apprends à me libérer des tensions corporelles"

"J'apprends à me relaxer"

"J'apprends à mieux gérer ma charge mentale"

"J'apprivoise mon sommeil"

"Je développe mes propres capacités et ressources naturelles"

"J'améliore ma concentration"

"J'apprends à positiver"

"Je développe ma confiance en moi"

Séances Ados le jeudi de 17h30 à 18h30

Séances Parents le samedi de 9h30 à 10h30

A l'Espace Camborne de Ste Anne D'Auray- salle A-

**Tarif du Parcours ZEN : 80 euros soit 10 € la séance+ 20 € d'adhésion
(possibilité de prise en charge par votre mutuelle)**

Christelle Valance
Sophrologue

Renseignements et inscriptions au 06.10.88.07.64