

## Des ateliers de Sophrologie

L'association Prospectives propose, dans le cadre de ses ateliers sur la Gestion du temps auprès de la médiathèque de Nouvoitou, deux interventions en Sophrologie =

- **samedi 23 janvier 2021 - Atelier de sophrologie Parents / Enfants - "Tisser des liens de tendresse et d'attention" de 10h00 à 11h00**

La vie nous fait aller à toute vitesse... le travail, les enfants, le foyer et les activités à gérer... et tous les soirs, nous voudrions quelque chose de différent pour soi et son enfant, au moment du coucher notamment..

Et si c'était possible d'avoir ces petits moments de bulle pour soi et son enfant ?

A travers cet atelier, vous aurez à votre disposition une méthodologie simple et variée, des supports ludiques (plumes, contes sophrologiques, balles à picot, dessins, ...) pour vous et votre enfant

Maximum de 8 personnes - soit 4 couples parents + enfants - 15 euros pour un couple parents / enfants

- **samedi 17 avril 2021 - atelier de sophrologie Enfants (6 à 11 ans) - Odyssée dans l'espace de 10h00 à 11h00**

Dans l'espace, il y a une autre temporalité, tout est lent mais aussi tout est grand et il y a tellement de planètes et de galaxies à observer. Enfilons notre combinaison et partons à la découverte d'étoiles, tout en faisant attention aux astéroïdes ... qui pourraient perturber cette belle balade...

A travers une méthodologie simple et variée, des supports ludiques (coussins, cartes, contes sophrologiques, dessins, objets mystères,...), un moment agréable, plein de rebondissements et d'aventures est proposé pour votre enfant.

Maximum de 6 enfants - 8 euros par participant



Pour les deux ateliers, la réservation est obligatoire auprès la médiathèque de Nouvoitou au 02 99 37 84 71 / [mediatheque@nouvoitou.fr](mailto:mediatheque@nouvoitou.fr)

Les deux ateliers sont animés par Emmanuelle Bottreau, sophrologue.

Pour tous renseignements, vous pouvez vous adresser à Raphaëlle Hermellin - coordinatrice Prospectives Bretagne au 06 59 02 70 91 / [associationprospectives@gmail.com](mailto:associationprospectives@gmail.com)



Emmanuelle Bottreau – Sophrologue et Psychologue du Travail