

# ATELIER RELAXATION

## BIEN-ETRE ET GESTION DU STRESS



grâce au partenariat du



Cet atelier gratuit destiné aux parents permet d'apprendre diverses techniques de relaxation, respiration et gestion du stress, inspirées de la sophrologie, du qi-qong et du stretching, à mettre en œuvre dans sa vie quotidienne et à transmettre à ses enfants.

### Dates des séances :

14 octobre 2017

18 novembre

16 décembre

13 janvier 2018

10 février

10 mars

26 mai

9 juin

**de 17h15 à 18h15**

**Au Centre Planète Jeunes**

3 rue de la Forêt à Saint-Brice

**Professeur :**

**Sandra PELISSON**

Artiste et coach bien-être



Informations et inscriptions : 06 35 44 85 32 – [entraideautisme@sfr.fr](mailto:entraideautisme@sfr.fr)