

En plus du temps d'apprentissage formel qu'est l'école, il est important que l'enfant se découvre et s'épanouisse librement et à son rythme.

Au-delà du temps de travail et des obligations familiales, le parent peut avoir besoin de souffler, de prendre du recul sur son quotidien, de se retrouver.

'SO Relax' c'est une invitation à vivre au présent, pour que chacun, puisse mieux se connaître, habiter son corps, développer ses ressources tout en s'amusant. Un temps durant lequel le parent et l'enfant se retrouvent et se découvrent autrement, dans une complicité grandie.



Informations et inscriptions ?

UN MOMENT A SOI

Tatiana Milkovic'

Sophrologue

www.unmomentasoibe

0483/43.82.64

SO Relax !



Sophrologie et relaxation ludique

Pour parents et enfants

Saison 2017-2018

*M'amuser, imaginer,
m'exprimer, me
détendre et vivre un
moment avec mon
papa ou ma maman*

Les séances de sophrologie ludique et de relaxation invite à éveiller la vitalité et les ressources des petits et des grands et ce, par la mise en mouvement du corps, la respiration, la relaxation, le massage...

A qui s'adressent les séances?

Aux parents et aux enfants âgés de 6 à 10 ans.

Les séances de Sophrologie et de relaxation ludique permettent à l'enfant et au parent:

- Ⓢ De se connecter à leur corps avec bonheur ;
- Ⓢ De découvrir des outils de mieux-être amusants ;
- Ⓢ De se laisser un espace et un temps pour Etre ;

- Ⓢ De découvrir et développer leurs potentiels ;
- Ⓢ De développer leur concentration;
- Ⓢ ...

Déroulement d'une séance ?

Au-delà du binôme parent-enfant, les séances se font dans un esprit de partage et d'échange. Elles durent 1h.

Le groupe sera constitué de maximum 12 participants.

Coût de la séance ?

15€* : 1 parent et 1 enfant.
20€ : 1 parent et 2 enfants
25€ : 2 parents et 2enfants

* Le matériel est fourni.

Quand ?

Les dimanches de 12h à 13h : (p5)
17sept-1oct-15oct-19nov-10dec-
21janv-4fev-4mars-25mars-15avr-
-22avril-13mai-27mai-10juin.

Lieu des séances?

Au Centre sportif Mounier
A Woluwé St Lambert
Métro : Kraainem

Pour info : pour accompagner l'enfant sur des demandes plus spécifiques, je vous invite aux séances individuelles sur RDV (à Auderghem).

*Prendre du temps
pour moi,
Retrouver joie et
spontanéité, vivre un
moment privilégié
avec mon enfant*