STAGE ZEN CONFIANCE EN SOI

DU 22 AU 24 FEVRIER 2027 – POUR LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS A MÉGRIT

UN STAGE LUDIQUE ET BIENVEILLANT POUR AIDER LES ENFANTS À RENFORCER LEUR CONFIANCE, MIEUX EXPRIMER LEURS EMOTIONS, DÉVELOPPER LEURS RELATIONS AVEC LES AUTRES ET TROUVER DES CLÉS CONCRÈTES POUR DÉPASSER LA TIMIDITÉ



Durant ces trois journées , vos enfants vont explorer des outils ludiques et puissants pour apprendre à se détendre, se recentrer et mieux gérer leurs émotions . Grâce à la sophrologie et à la pleine conscience , ils découvriront comment :

Un programme tout en douceur et en créativité



UN VOYAGE AU COEUR DU BIEN-ÊTRE

- Des rituels de sophrologie et de pleine conscience
- L' art-thérapie pour exprimer ses émotions en couleurs
- La relaxation et le yoga du rire pour relâcher les tensions
- Les massages et auto-massages pour un bien-être total
- Des jeux et activités créatives pour s'épanouir en s'amusant



- **APAISER LES TENSIONS ET MIEUX GÉRER LE STRESS**
- **ÊTRE PLUS ÉPANOUI ET SÛR DE LUI**
- **ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS AVEC BIENVEILLANCE**
- **MEILLEURE COMMUNICATION À LA MAISON ET À L'ÉCOLE**



💡 **INFOS PRATIQUES**

📅 **Dates : Du 22 au 24 février 2027**

⏰ **Horaires : 9h00 - 16h00**

💰 **Tarif : 50 € par enfant (tout le matériel est inclus)**

Possibilité de faire 1 ou 2 journée

Tarif : 20 € par jour

🥪 **À prévoir : un pique-nique et une collation**



PARCE QUE CHAQUE ENFANT PORTE EN LUI UNE LUMIÈRE, CE STAGE L'AIDE À LA FAIRE BRILLER AVEC CONFIANCE, ASSURANCE ET JOIE DANS SES RELATIONS.

✉️ **Informations et réservations : 06.83.11.37.59**

grainesdelumiere77@gmail.com