

Sophro-relaxation 2-6 ans

ateliers collectifs en duo adulte-enfant



10h15 ~ Accueil & échanges



Atelier de 10h30 à 11h



Suivi d'un moment convivial

Les dates ~ samedi matin

29 août 2026
26 septembre 2026
17 octobre 2026
21 novembre 2026
19 décembre 2026

16 janvier 2027
13 février 2027
13 mars 2027
10 avril 2027
21 mai 2027
19 juin 2027

Inscription

~ à la séance (18€ sous réserve de place disponible)
~ à l'année (165€ les 11 ateliers)



ASSOCIATION
LE RUSSEY

Les ateliers sont construits autour du jeu, des histoires, des mouvements doux et de la respiration. L'objectif n'est pas de "faire de la sophrologie" au sens strict, mais d'initier les enfants, en douceur, à l'éveil corporel, de leurs sensations et de leurs émotions.



Camille Blanchet

Sophrologue & Auxiliaire de puériculture

À travers des thèmes en lien avec les saisons, les enfants explorent la conscience du corps, l'expression des émotions, le retour au calme. L'idée de ces ateliers est surtout de respirer en s'amusant, autant pour les petits que les grands qui pourront s'approprier certains outils simples à réutiliser au quotidien. Un moment doux, ludique et bienveillant.



15, av. de Latrre de
Tassigny 25210 Le Russey



06.23.68.26.51



camille.blanchet.sophrologue@gmail.com