

# Programme mai/juin à l'Aparté !

## Sophrologie en groupe les ateliers collectifs



Découvrez et redécouvrez la sophrologie adaptée au quotidien et apprenez à devenir autonome dans la gestion de vos émotions.

**19 mai - 5 juin - 26 juin**  
**9h30 / 10h30**

### **Atelier sophro-détente parent/enfant en partenariat avec Mathilde Louise**

un moment privilégié pour apprendre à gérer ensemble les tracas du quotidien et un protocole de massage enfant  
*de 5 à 10 ans - 45€*

**23 mai - 20 juin**  
**10h / 11h30**

### **Atelier maman/bébé**

**en partenariat avec Bulle de douceur**  
apprenez à masser bébé et profitez d'un moment de sophrologie adaptée au post-partum  
*jusqu'à 1 an - 45€*

**28 mai - 18 juin**  
**18h30 / 20h**

### **Séance collective femmes**

un moment de douceur pour se reconnecter à soi, en profitant de l'effet galvanisant du groupe  
**25 €**



Les ateliers sont animés par  
Léna Mahon - Sophrologue  
Spécialisée en périnatalité, troubles de l'enfant,  
stress et anxiété chronique

**réservation à**  
**lamaisonsophro@gmail.com**  
**0637304507**