

SOPHROLOGIE

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES



Gianna **RUBINI**

Valentina **MARTINELLI**

**Maison des Associations
Foyer
30 rue de Gramont, Chambourcy**

Ateliers pluridisciplinaires (psychologue et sophrologue)

Adultes

Thèmes proposés: Stress, sommeil, deuil, phobies

- l'intervenante expliquera la problématique et son impact sur la santé et proposera des solutions apportées par un accompagnement psychologique ou sophrologique. Une explication sur les différences entre les deux prises en charge est également apportée.
- Temps d'échanges et de parole avec la psychologue
- Temps de pratique avec la sophrologue

Enfants / Ados

Thèmes proposés: Harcèlement, gestion du stress à l'école

- l'intervenante expliquera la problématique et son impact sur la santé et proposera des solutions apportées par un accompagnement psychologique ou sophrologique. Une explication sur les différences entre les deux prises en charge est également apportée.
- Temps d'échanges et de parole avec la psychologue à travers des techniques adaptées aux enfants
- Temps de pratique avec la sophrologue avec des exercices ludiques et adaptés aux enfants.

Ateliers thématiques d'une durée de 2h
Pour adultes ou enfants/ados
Thématiques adaptées
Programme disponible sur le site



Gianna RUBINI

Sophrologue certifiée RNCP
Formatrice à l'I.F.S. à Paris

Valentina MARTINELLI
Psychologue