



Atelier "Lâcher- prise" rien que pour les parents !

Les vendredis 13/12/2024, 10/01/2025, 14/02/2025 et le 14/03/2025

Cette pratique psychocorporelle vous permettra de vous exprimer au delà des mots lors de 4 séances : les **vendredis 13 décembre, 10 janvier 2025, 14 février et le 14 mars.**

Elle mobilise le corps, l'émotionnel, le cognitif et le relationnel.



Cette danse vous invite à une compréhension de vous-même et à une libération des tensions, des blocages et des pensées.

Autorisez-vous à vivre cette expérience en toute liberté, pour vous même !

Cet atelier sera organisé tous les seconds vendredis de chaque mois,

- (re) connexion aux sensations corporelles
- Amélioration de la fluidité du corps, agilité relationnelle
- Libération des tensions : régulations émotionnelles
- Activation de bonne humeur, partage, confiance, et lien au sein du groupe.
- Apprentissage, d'autres façons de penser, d'agir et de réagir.

Infos pratiques

lieu : salle de spectacle de l'estaminet, esplanade Gérard Philippe.

Inscription obligatoire auprès de l'accueil du Centre social Albert Schweitzer pour chaque atelier.

Tarifs selon quotients.

Contact

Centre social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

Centre.social@magny-les-hameaux.fr