



# 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](mailto:Centre.social@magny-les-hameaux.fr)