



ASSOCIATION DE SOPHROLOGIE PAR DE VERS SOI

Brigitte Blancart-Villemagne

*Sophrologue*

33, Rue Centrale - 07 290 Satillieu

Tél : 06 70 15 32 04

Courriel : [pardeversoio7@gmail.com](mailto:pardeversoio7@gmail.com)

ANGELIQUE FARRE

*Coaching périnatal, parental, relationnel*

*Accompagnement individuel et thérapie*

1, rue Sadi Carnot - 07 100 Annonay

Tél : 06 61 33 64 90

Courriel : [contact@angeliquefarre.fr](mailto:contact@angeliquefarre.fr)

[www.familleequilibre.com](http://www.familleequilibre.com)

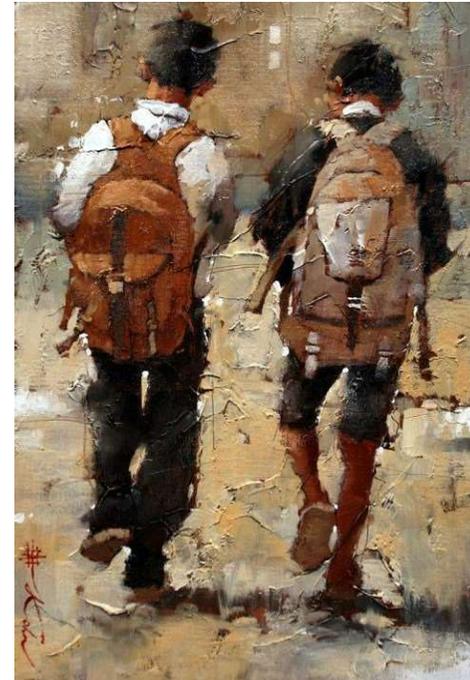
angéliquefarre

SEANCES SUR RENDEZ-VOUS  
1 rue Sadi-Carnot à Annonay  
06 61 33 64 90

Coaching périnatal, parental, relationnel  
Accompagnement individuel et thérapie

contact@angeliquefarre.fr  
www.angeliquefarre.fr

## « Moi et les Autres, les Autres et Moi »



### PREPARATION A LA RENTREE

Un atelier ludique pour les écoliers et les collégiens

**le lundi 30 août 2021**

9H30 à 12H00

Rdv 9H15 au cabinet de sophrologie à Satillieu  
(33, rue Centrale)

## POURQUOI ?

### *Pour renforcer la confiance en Soi...*

Sa sécurité intérieure en s'enracinant bien posé(e) dans ses pieds, dans une posture équilibrée et équilibrante, avec une respiration consciente...  
« Je me sens confiant(e) »

La confiance en sa personne  
« Je viens à la rencontre de mes ressentis, de mes émotions, de mes sentiments, de mes pensées. »

En ses compétences  
« J'apprends à agir seul(e), je crois en moi »

Ma confiance relationnelle  
« Waouh ! M'y voilà ! Moi et les Autres... Les Autres et moi ! Si j'entretiens une bonne relation avec moi-même, je peux entretenir une bonne relation avec les autres ! »

Un atelier et/ou deux et/ou trois  
Nous vous proposons un parcours au fil des saisons, tout au long de l'année scolaire, pour que la confiance en soi prenne sa place...  
dans la vie de tous les jours...



POUR LE  
CALENDRIER,



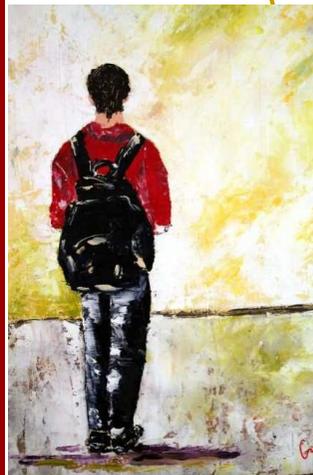
NOUS  
CONSULTER

## COMMENT ?

Une co-animation

En intérieur  
et  
en extérieur

Des mises en situation  
Des jeux,  
Des exercices ludiques,  
Des ateliers créatifs.



Prévoir une  
tenue  
souple et  
confortable

## COMBIEN ?

60 € 00

(2H30 - 2 intervenantes)

## INSCRIPTIONS

Angélique Farre

06 61 33 64 90