

Atelier de Sophrologie et de Méditation de Pleine Conscience

**Gérer ses émotions
Stress, anxiété, colère
Retrouver confiance en soi**



**Groupe pour jeunes
de 12 à 23 ans**

Animation:

Isabelle Lecomte, psychologue, instructrice en méditation
Laurence Dancart, sophrologue et coach

**Les Mercredis 24 Avril, 15, 22 et 29 Mai 2024
De 16h à 17h30
Centre Sweetch à Andenne
19 Place du Chapitre**

**Participation gratuite
Inscription obligatoire au 0498 - 37 56 28**

Plus d'info:

<https://centre-sweetch.com/agenda/meditation>