

Rencontres

« Utiliser Silva en famille »

Partage et Pratique

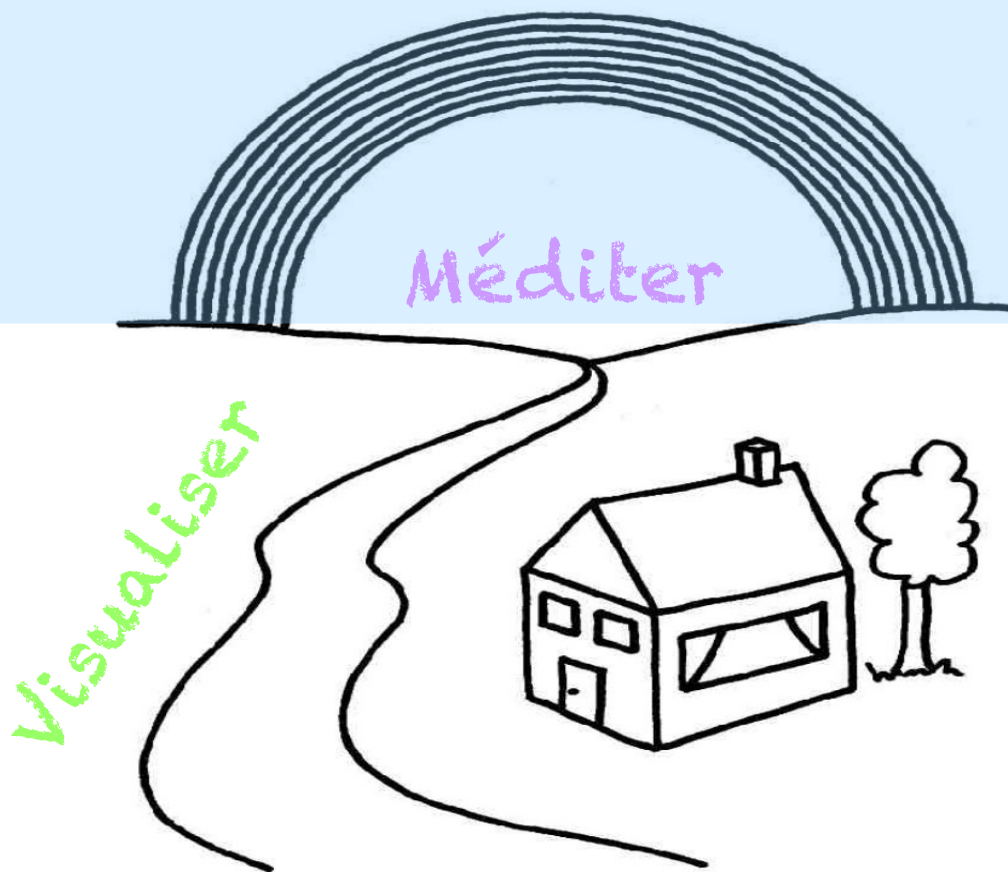


Pour enfants, parents,
grands parents, frères et
sœurs....

Contact : Frédérique COUDRET
06 18 75 77 40
frederique.coudret@lamethodesilva.com

Programme

9h-9h30 :	Accueil
9h30-10h :	Exercices corporels, relaxation
10h-11h :	Autour du sommeil / reveil
11h30-12h30:	Croyance et confiance en soi
14h-14h30 :	Méditation
1430-15h30 :	Apprendre/mémoriser/s'amuser
16h-17h :	Améliorer sa visualisation
17h-17h30 :	Clôture



Contact : Frédérique COUDRET 06 18 75 77 40
Tarif de la journée : 30€ adulte , enfant gratuit
frederique.coudret@lamethodesilva.com