

A noter : Nouvel atelier Philo-Ado - Vendredi 17 mai  
Pour les 4e-3e - et autour d'une auberge espagnole  
Sur simple inscription - Profitez-en !



## *Nouvel atelier Philo -- Sophro*

*Pour les adolescents de 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>*

**A la médiathèque de Ségoufielle**

**Vendredi 17 Mai de 20h à 22h.**

**Débat philo sur un thème, outils sophro.**

**Ambiance décontractée !**



- Penser par soi même, développer l'esprit critique
- Développer l'estime de soi et la confiance
- Pratique de l'attention
- Respiration pour s'apaiser
- Améliore l'écoute et l'empathie

**Entrée libre, sur inscription auprès de la médiathèque ou par moi. Places limitées.**

**Isabelle Muniesa**

**06 66 60 57 05**



Sophrologue accompagnement des adolescents  
cabinet: 12 place de la liberté L'Isle Jourdain 32600