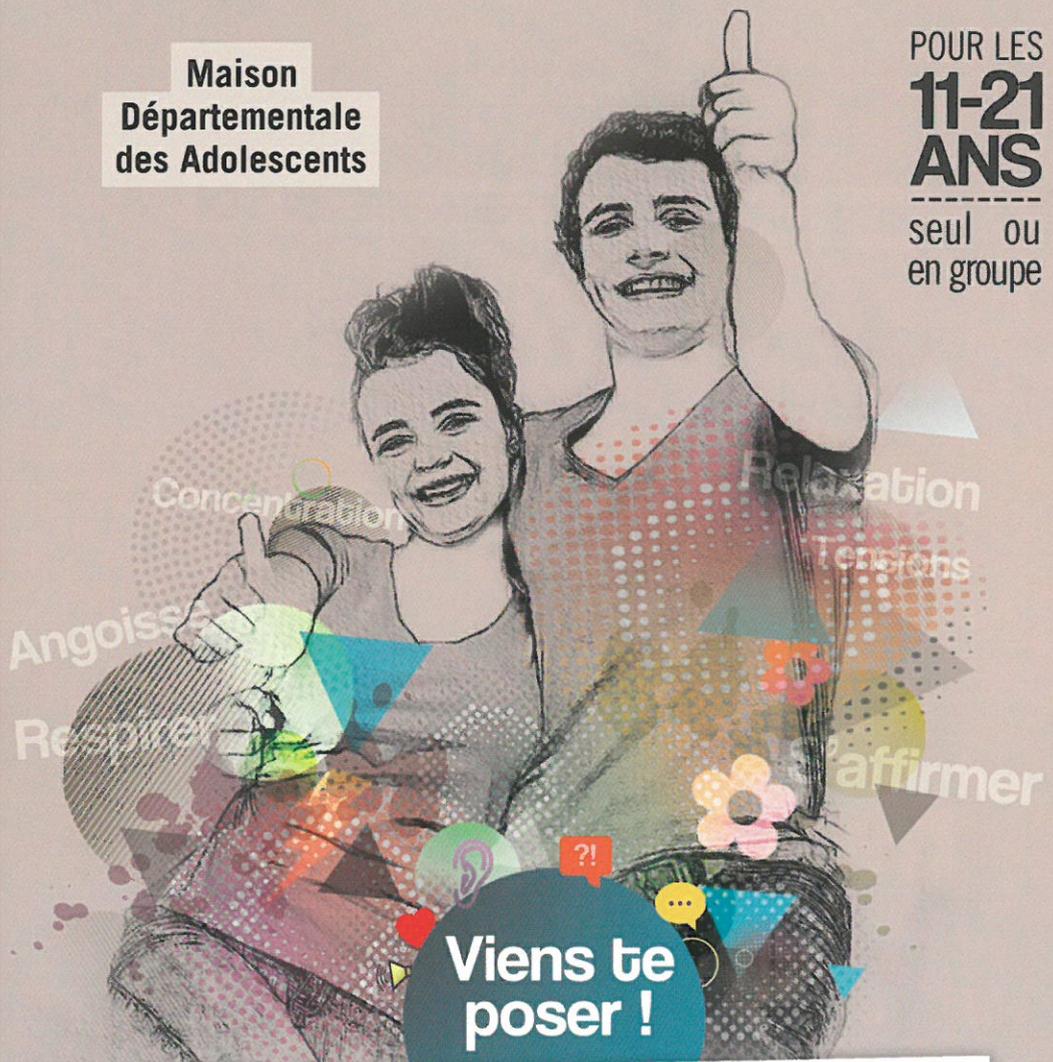


LE CONSEIL GÉNÉRAL VOUS PROPOSE

Maison
Départementale
des Adolescents

POUR LES
11-21
ANS
seul ou
en groupe



RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI



haute-garonne.fr

GRATUIT

Ateliers animés par
une sophrologue



RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

C'est quoi ?

APPRENDRE À MAÎTRISER :

- Les techniques de respiration
- A développer une meilleure conscience de son corps
- A identifier et connaître toutes ses ressources en utilisant toutes ses expériences
- A s'affirmer

Tous les mercredis du 26 novembre au 17 décembre 2014
de 14h à 15h30

Tous les jeudis du 8 au 29 janvier 2015
de 17h30 à 19h

Sur inscription à l'accueil de la MDA
(par téléphone ou physiquement)



haute-garonne.fr

Maison Départementale des Adolescents

16, rue Riquet - 31000 Toulouse

05 34 46 37 64