

Nouvelle activité

■ De la sophro-relaxation pour les plus jeunes

Spécialisée depuis de nombreuses années sur tout ce qui touche le bien-être et la relaxation, Yvette Abin propose un nouveau concept tout à fait inédit dans la commune, avec la sophro relaxation pour les enfants et adolescents.

"L'évolution d'un enfant est parfois freinée par des difficultés affectives, relationnelles, la peur de l'échec scolaire ou encore une énergie



mal canalisée.

Concrètement, j'aide l'enfant ou le jeune à se relaxer puis je fais avec lui un exercice qu'il pourra refaire chez lui seul ou avec l'aide d'un parent, qui est présent pendant la séance", explique l'éducatrice de formation et professeur de yoga.

Utile : les touches du bien-être, 9 rue de Kerhuel

Echo de la Presqu'île - 16-10-2009