

Publié sur *Château-Thierry* (<https://www.chateau-thierry.fr>)

[Accueil](#) > Des ateliers de sophrologie pour mieux vivre ses émotions



Des ateliers de sophrologie pour mieux vivre ses émotions

La bulle des émotions aide les petits et grands à **mieux vivre leurs émotions**, grâce à des ateliers de sophrologie réalisés et ludiques, afin d'être plus **sereins** au quotidien !



Respiration - émotions -
méditation - détente
musculaire - jeux collaboratifs -
activités créatives

Pour les enfants de 5 à 11 ans :

- Mercredi 10/06 à 14h
- Mardi 07/07 à 10h

Pour les enfants de 2 à 4 ans :

- Jeudi 25/06 à 10h
- Lundi 20/07 à 10h

Au centre social de la **Rotonde**,
Château-Thierry



Sabine Zakoski
Sophrologue

06 72 48 07 49
sabine.zakoski@labulledesemotions.com



Mercredi 10 Juin 2026 - 14:00

Mardi 7 Juillet 2026 - 10:00

Jeudi 25 Juin 2026 - 10:00

Lundi 20 Juillet 2026 - 10:00

La Bulle des Émotions propose aux enfants des ateliers de sophrologie ludiques et adaptés à leur âge afin de les aider à mieux comprendre et gérer leurs émotions au quotidien.

Animées par Sabine Zakoski, sophrologue, ces séances permettent d'aborder différentes thématiques à travers des exercices de respiration, de relaxation, de méditation, des jeux collaboratifs et des activités créatives. Un moment privilégié pour favoriser le bien-être, la confiance en soi et la sérénité des plus jeunes.

Les ateliers se dérouleront au Centre social La Rotonde :

Pour les enfants de 5 à 11 ans : mercredi 10 juin à 14h et mardi 7 juillet à 10h.

Pour les enfants de 2 à 4 ans : jeudi 25 juin à 10h et lundi 20 juillet à 10h.

Renseignements et inscriptions auprès de Sabine Zakoski :

06 72 48 07 49

sabine.zakoski@labulledesemotions.com

Emplacement :

02400 Château-Thierry

Source URL:<https://www.chateau-thierry.fr/agenda/des-ateliers-de-sophrologie-pour-mieux-vivre-ses-emotions>