

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN — **22, 29 octobre et 5* novembre**

Comment prendre soin de soi ? Quels liens avec ma santé ?

- Alimentation
- Sommeil
- Socio esthéticienne

MOI ET LES AUTRES — **3, 10 et 17 décembre**

Le poids du regard de l'autre ? Comment je me sens dans un groupe ?

- Trouver ma place
- Activités coopératives
- Les réseaux sociaux et moi

ESTIME DE SOI — **14, 21* et 28 janvier**

Quelle image ai-je de moi ? Comment prendre confiance en moi ?

- Mes qualités
- Se ressourcer
- Socio esthéticienne

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI — **4, 11* et 18 mars**

À quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- La place des émotions
- Réguler son stress
- Comédienne

SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS — **29 avril, 6 et 13 mai**

Pourquoi je consomme ? Plaisir ou déplaisir ? Garder le contrôle, c'est facile ?

- Escape game
- Influence du groupe
- Comportements à risque

PRÉPARE TON ÉTÉ — **17 et 24 juin, 1 Juillet**

Summer Body, tant pis ? Le soleil, les consos et moi ?

- Mon rapport au corps
- Le milieu festif et moi
- Connaissance de soi



À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION POSSIBLE PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE
LORSQUE LES JEUNES S'INSCRIVENT À UN ATELIER, ILS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE
PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE LA THÉMATIQUE
LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

