

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

1, 8 et 15 Avril**

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

- S'exprimer
- Gérer son stress
- Les émotions en musique
- Comédienne

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN

22, 29 Avril et 6* Mai

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

- Alimentation
- Sommeil
- Socio-esthéticienne

MOI ET LES AUTRES

13, 20 et 27 Mai

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

- Activités coopératives
- Débat mouvant
- Les réseaux sociaux et moi

ESTIME DE SOI

3, 10* et 17 Juin

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

- Débat mouvant
- Mes qualités
- Ma boîte à outils
- Socio esthéticienne

PRÉPARE TON ÉTÉ

24 Juin et 1* Juillet

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

- Mon rapport au corps
- Le milieu festif et moi
- Socio-esthéticienne



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

