

*"Des ateliers à destination des parents pour leur offrir une parenthèse de bien-être."*

*Art thérapie : Soutenir une démarche de mieux être, expression par le dessin.*

*Sophrologie : Confiance en soi, outils de gestion du stress.*

*Groupe de parole : Retrouver confiance dans son rôle de parent, apport de repères théoriques. Une thématique à chaque atelier.*

-L'atelier art-thérapie, il suffira de vous munir de feuilles blanches et de pastels ou crayons de couleur ou de feutres.

-Les ateliers sophrologie ne nécessitent pas de matériel particulier.

-Les ateliers théâtre, plus compliqués à adapter sont annulés mais seront remplacés par des groupes de parole ayant pour thème : le sommeil, "parents d'ados" et "Trucs et astuces : des ressources positives au moment des devoirs".

**Vous pouvez vous inscrire auprès de Roseline Huriez soit par téléphone au : 06.09.30.42.30 ou par mail à : [roseline.huriez@gmail.com](mailto:roseline.huriez@gmail.com)**

**Une fois inscrit, vous recevrez un lien sur lequel vous devrez cliquer au moment de l'atelier choisi.**

---

**Le samedi 7/11 de 10h à 12h : Art thérapie**

**Le samedi 14 /11 de 10h à 12h : Art thérapie**

**Le mardi 10/11 de 18h à 20h Groupe de Parole : "Parents d'ados "**

**Le mardi 17/ 11 de 18h à 20h Groupe de parole : « Le sommeil »**

**Le mardi 24/ 11 de 18h à 20h Groupe parole : « Etre parent »**

**Le samedi 28 /11 de 10h à 12h Groupe parole : "Trucs et astuces : des ressources positives au moment des devoirs"**

**Le mardi 1 /12 de 18h à 20h : Sophrologie**

**Le samedi 5 /12 de 10h à 12h Groupe parole : « Gestion des émotions"**

**Le mardi 12 /12 de 18h à 20h Groupe parole : « Gestion des émotions »**

**Le mardi 15 /12 de 18h à 20h : Sophrologie ludique en famille**

Axèle Goraguer  
Coordnatrice-Chargée de projet  
06.48.71.40.87  
<https://www.relaisieunes56.com>