

Destina(c)tion(s) Bonheur :



Ateliers de créati(VIE)té et d'expression destinés aux enfants et pré-ados.

Les mercredis 8/03, 22/03, 5/04, 19/04, 17/05, 31/05, 14/06 & 28/06/2023
de 17h à 18h30

Objectifs:

Prendre le temps de **se poser pour prendre soin de soi**, **se (re)connecter** à ses **émotions**, son **corps**, ses **sensations** et apprendre à **les apprivoiser**.

Au programme :

- Découverte d'**outils psychoéducatifs** pour mieux se comprendre et apprivoiser ses émotions
- Découverte d'**outils psycho-corporels** (comme le Brain Gym, la Méthode Félicitée, la pleine conscience, ...) pour apprendre à se recentrer et (re)connaître sa valeur unique
- Petite **bulle créative** (écriture, collage, dessin, ...) pour exprimer et (re)découvrir ses richesses intérieures
- **Temps d'échanges** entre les participants dans la bienveillance en accueillant chacun là où il est afin d'apprendre à mieux se connaître et comprendre les autres

Prix : 25 €/l'atelier
150 € pour les 8 ateliers

Infos et inscriptions : Delphine Courtois : 0478/96.26.64
courtoisdelphine306@gmail.com - www.courtoisdelphine.com

Adresse : 9, Allée de la Relevée à 1400 Nivelles