

Atelier bien-être

" Conscience & Ado L'essence "

avec Emma Lacire _ Sensori'Ailes

Atelier pour développer chez l'adolescent son savoir être, tels que la responsabilité, la bienveillance, la communication authentique, la confiance en soi, l'affirmation de soi, la gestion du stress, le lâcher-prise, l'acceptation de soi, et aborder tant de sujets que nécessaires qui rejoindront le groupe.



Espace neutre, confidentiel et bienveillant pour échanger, faire le point du mois, libérer la parole, exprimer un besoin, formuler une demande, s'offrir un temps de qualité, explorer de nouveaux outils, évoluer ensemble en toute complicité.

1 mercredi par mois de 14h à 15h

13 septembre - 18 octobre - 8 novembre

6 décembre - 17 janvier - 21 février

6 mars - 3 avril - 8 mai - 19 juin

Lieu : Centre Alan Meur, Questembert

Téléphone : 06733579644

Email : gwenvidigenbreizh@gmail.com

