

Ensemble partageons du bien-être

PROGRAMME N°1

AVRIL • MAI • JUIN 2021



© macrovector

Le projet « Ensemble partageons du bien-être »
est conçu pour mieux vivre ensemble au sein de la famille.

Il s'adresse aux enfants, aux adolescents,
aux parents et aux grands-parents.

Un projet d'actions solidaires et sociales permettant de tisser
du lien entre pairs mais aussi avec les acteurs de notre territoire
(praticiens, associations, etc.).

La crise sanitaire a accentué le phénomène d'isolement
pour les familles et aujourd'hui il y a un vrai besoin d'être
ENSEMBLE et en RELATION.

▶ **AU PROGRAMME (Avril 2021 à Février 2022) :**
sensibilisation à la réflexologie, sophrologie, méditation, atelier du
rire, découverte de la méditation, la communication non violente,
et plus encore à venir découvrir.

GRATUIT
SUR INSCRIPTION À LA MAIRIE AU 02 40 06 74 05
OU À L'ADRESSE accueil@mairie-lachapelleheulin.fr

Ces ateliers auront lieu dans le respect du protocole sanitaire.
Merci de venir avec un masque jetable uniquement.



JEU DE CARTES TOTEM

10 AVRIL • 10h - 11h & 11h - 12h
Maison de l'enfance

En famille, venez partager un moment de bien-être en jouant à ce jeu TOTEM qui fait du bien ! Découvrez vos forces et vos qualités, une manière simple d'exprimer ce que nous apprécions les uns chez les autres.
Du plaisir et de l'émotion garantis !

INTERVENANTE : Sophie Meunier



2 familles
par heure

À partir de
7 ans



SOPHROLOGIE

10 AVRIL • 11h - 12h
École maternelle (salle de motricité)

Une méthode qui s'adresse à tous et qui permet d'améliorer le bien-être, d'être plus positif et plus confiant en l'avenir. S'écouter, prendre conscience de sa respiration et de ses sensations physique, de ses émotions...
Stimule les 5 sens. Des exercices simples et ludiques.

INTERVENANTE : Eva Berlot



10 enfants

6 à 11 ans



MÉDITATION

17 AVRIL • 14h - 15h
École maternelle (salle de motricité)

Un moment pour se recentrer, un moment pour soi. Quelques minutes d'échanges avant et après la séance, une pratique guidée par la voix et des outils pratiques à utiliser chez soi.
Apporter un coussin, une couverture, une bouteille d'eau et être en tenue confortable.

INTERVENANTE : Manuela Fortun



10 adultes



RÉFLEXOLOGIE

22 MAI • 9h - 12h (par créneau de 15 min)
Mairie

Approche énergétique qui utilise un toucher spécifique et précis, en relation avec les zones réflexes du corps entier. Permet d'activer le processus d'autoguérison et de rééquilibrage du corps.

INTERVENANTE : Céline V.H.



10 adultes



ATELIER ÉMOTIONS DÉCOUVERTE DE L'EFT

26 MAI • 15h15 - 16H30
École maternelle (salle de motricité)

Atelier bienveillant permettant à l'enfant de parler de ses émotions et découverte de l'EFT (technique de libération et de régulation émotionnelle naturelle, simple, rapide et ludique). Écoute d'une histoire, jeux, partage.

INTERVENANTE : Céline Chapeau



5 enfants

7 à 10 ans



ART THÉRAPIE

29 MAI • 9h30 - 12h
Maison de l'enfance

Un espace d'expression par le dessin où chacun peut exprimer ses questions, doutes et besoins. Un accompagnement dans la gestion des émotions, du stress, des conflits pour retrouver un apaisement, du dialogue et de la complicité en famille.

INTERVENANTS : Sébastien Bodin - Nadia Salerno



Parents

Enfants
4 à 18 ans

10
personnes
maximum



RELAXATION

5 JUIN • 14h - 15h

École maternelle (salle de motricité)

Nous vivons tous des états de stress, une vie active, des peurs. Des techniques de relaxation liées à la respiration à faire n'importe où, quelles que soient les circonstances seront proposées, suivies d'un échange. Apportez une bouteille d'eau et mettez des vêtements confortables.

INTERVENANTE : Manuela Fortun



10 adultes



ATELIER IMAGE DE SOI

12 JUIN • 10h - 13h

Maison des jeunes

Apprendre les gestes de beauté essentiels au quotidien : quels produits de beauté, soin des mains, ongles, chevelure... Les essentiels pour vos premiers maquillages, le choix des couleurs, s'habiller chaque jour pour se sentir belle.

INTERVENANTE : Mareva Pellerin



10 jeunes
filles

15 à 18 ans



ATELIER ÉMOTIONS DÉCOUVERTE DE L'EFT

19 JUIN • 10h30 - 11h45

École maternelle (salle de motricité)

Atelier bienveillant permettant à l'enfant de parler de ses émotions et découverte de l'EFT (technique de libération et de régulation émotionnelle naturelle, simple, rapide et ludique). Écoute d'une histoire, jeux, partage.

INTERVENANTE : Céline Chapeau



5 enfants

7 à 10 ans