

Mieux vivre ses émotions

Venez découvrir ce qui se passe en vous !

Relacher
ses
émotions

Marcher
pour se
découvrir

Mieux vivre ses émotions



Se
reconnecter

Ateliers
créatifs

Animé par **TANDEM**
Unissons
nos talents

PROGRAMME

Relacher
ses
émotions

Lundi 10 juin
L'après-midi

*Carnet créatif de ses
émotions : retranscription de
ses émotions par l'écriture,
le dessin, la peinture et le
collage.*

Mardi 11 juin
Le matin

Marcher
pour se
découvrir

*Sophrobalade : marche
douce pour un moment de
lâcher-prise et de relaxation*

*Découverte de la sophrologie
pour évacuer les tensions
physiques, mentales et
émotionnelles*

REPAS PARTAGÉ SUR PLACE (OFFERT)

PROGRAMME

Mardi 11 juin
L'après-midi

**Se
reconnecter**

*Atelier autour des 5 sens,
Exercices de relaxation et de
ressentis corporels,
Découverte d'outils de
communications pour faciliter la
relation aux autres,
Exercices d'expression artistiques*

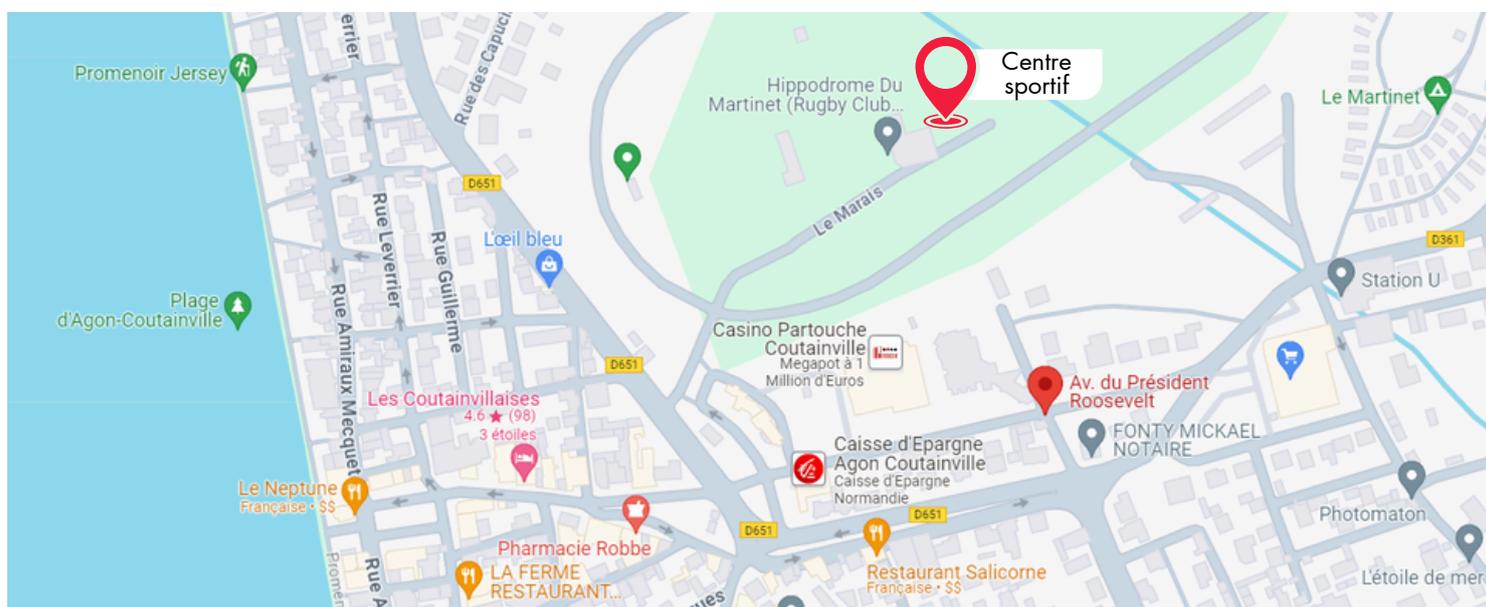
Jeudi 13 juin
Le matin

*Carnet créatif de ses
émotions : découverte du
chemin parcouru depuis le
premier atelier*

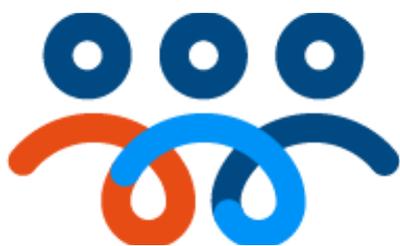
**Atelier
créatif**

INFOS PRATIQUES

RDV dès lundi 10/06 à 13h30 au :
Centre Sportif Jean GACHASSIN
Avenue du Président Roosevelt
50230 AGON-COUTAINVILLE



Pour réserver ou pour + d'infos :



Justine MONTAIGNE

06 99 19 03 69

justine.montaigne@giptandem.fr

contact@giptandem.fr

TANDEM
Unissons
nos talents

