

ATELIERS LUDIQUES PARENT-ENFANT



Apprendre par le **JEU**

La **RESPIRATION** et le **CORPS**

Avec **La Pédagogie Perceptive[©]** et **La Sophrologie**



Accompagnement à la parentalité :
mieux comprendre son enfant, l'aider
à s'épanouir et découvrir ensemble une
pédagogie ludique avec des outils concrets
et innovants



Ateliers autour de 6 thématiques :
(programme au verso)

Attention

Emotions

Estime de soi

Communication positive

Relations à l'autre

Changement

Atelier d'1h30

Parents-enfants (de 6 à 10 ans),

130€ par binôme, la thématique de 3 ateliers

Lieu : **l'embelie**, 13 rue Pottier, 78150 Le Chesnay

Inscriptions :

Pascale Lesauvage,
somato psycho
pédagogue.
06 58 15 73 92
www.lejeparlejeu.fr



Donatienne
de Maulde,
sophrologue
06 22 94 57 07
www.donatienne-sophrologue.fr



Nos thématiques développées
en cycles de 3 ateliers



Attentif à soi pour une sécurité
et une stabilité corporelles

- 1 : Le corps, messenger de l'attention
- 2 : Le rapport émotions et attention
- 3 : Le secret pour muscler son attention

Fabriquer sa boîte à outils
pour bien vivre ses émotions

- 1 : Accueillir, ressentir, comprendre
- 2 : Le monde des émotions
- 3 : Les émotions, nos super pouvoirs



Gagner en confiance pour être
autonome et à sa juste place

- 1 : La confiance dans son corps
- 2 : Se connaître et s'aimer
- 3 : Relever ses défis

Ecoute active : communiquer dans
le respect des besoins de chacun

- 1 : Comprendre nos besoins
- 2 : Apprendre à écouter
- 3 : Dire les mots justes



Relations
à l'autre

Nourrir des relations harmonieuses dans
la complémentarité

- 1 : Accepter la singularité de chacun
- 2 : Faire confiance à l'autre
- 3 : Etre plus fort à plusieurs

Aborder ensemble tout changement
en confiance

- 1 : Le changement, c'est quoi
- 2 : Les apprentissages dans
le changement
- 3 : Dépassement de soi

