



ATELIERS CRÉATIVITÉ & BIEN-ÊTRE

ENFANTS / ADOS / PARENTS

PROGRAMME 2022 / 2023

EVEILLESSENCE

Place Saint-François 5

Lausanne 1003

(3ème étage)

079.819.23.68

ateliers.stohr@gmail.com

instagram: [créativité_bienetre](#)

facebook.com/[at.creativite.bienetre/](#)



Maurine STOHR

Psychologue FSP

Praticienne PNL

Animatrice d'ateliers

philosophique SEVE

ATELIERS CRÉATIVITÉ & BIEN-ÊTRE

POUR BIEN VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS

ENFANTS (4 – 11 ANS)

DATES 2022/23 / THÈMES

Mercredi 14 septembre	Bien commencer ma rentrée
Mercredi 28 septembre	L'enfant doué et son univers
Mercredi 12 octobre	Vivre avec mes émotions
Mercredi 2 novembre	Intuition & ressentis au service de ma vie
Mercredi 16 novembre	Comprendre et apaiser la colère
Mercredi 7 décembre	Ma place dans ma famille – fratrie, parents séparés, familles recomposées
Mercredi 21 décembre	Prévenir le harcèlement scolaire
Mercredi 27 janvier	L'école à quoi ça sert ?
Mercredi 1 février	Relation au vivant : plantes, animaux, humains
Mercredi 8 mars	Surmonter mes peurs
Mercredi 22 mars	Cultiver la joie
Mercredi 5 avril	Estime de soi, activer nos ressources grâce à des outils tel que l'EFT
Mercredi 3 mai	Hypersensibilité : super pouvoir !
Mercredi 17 mai	L'amitié
Mercredi 14 juin	L'art créatif thérapeutique pour sentir ses émotions et libérer sa créativité

1 atelier / 50 CHF

4 ateliers / 180 CHF

8 ateliers / 340 CHF

12 ateliers / 500 CHF

4 – 5 ans / 16h30 – 17h30

6 – 11 ans / 14h30 – 16h00

ATELIERS CRÉATIVITÉ & BIEN-ÊTRE

DES ATELIERS D'EXPRESSION PAR L'ART CRÉATIF

POUR LES ADOLESCENTS SENSIBLES

ADOS (12 – 15 ANS)

1 SAMEDI PAR MOIS
DE 10H00 À 12H00
50 CHF / 2H

DATES SAMEDIS

SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

SAMEDI 12 NOVEMBRE 2022

SAMEDI 10 DÉCEMBRE 2022

SAMEDI 14 JANVIER 2023

SAMEDI 4 MARS 2023

SAMEDI 1 AVRIL 2023

SAMEDI 13 MAI 2023

SAMEDI 10 JUIN 2023

En tant que personne sensible, votre ado a besoin :
d'**extérioriser** sa colère, ses peurs, sa tristesse, autrement que par des mots ou des gestes inappropriés ;
de **développer sa concentration** pour augmenter sa motivation ;
d'apprendre à mieux connaître ses forces, pour renforcer la **confiance en soi** ;
d'**oser « dire » visuellement**, avec des techniques variées et ludiques, ce qu'il a du mal à exprimer par la parole.

En tant que parents vous recherchez pour votre ado un lieu qui l'accueille avec bienveillance pour qu'il puisse à nouveau être lui-même et accéder à ses ressources.

Au sein de ces ateliers pour ados, pensés pour leurs personnalités, je propose un espace de confiance et de respect mutuel, un lieu où l'on peut explorer ses ressources intérieures en jouant, en bougeant, en créant avec son corps, sa tête et son cœur.

Les Ateliers Créativité & bien être sont des moments d'apaisement, de détente, de créativité pure, dans un cadre **bienveillant et stimulant**.

On bouge, on joue, on rit, on invente, on crée, on prend confiance !

ATELIERS DE SOUTIEN PARENTAL AIDE ET GUIDANCE

**1 MERCREDI PAR MOIS
DE 18H30 À 20H30
(15 CHF/PERS.)**

DATES MERCREDIS

MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022

MERCREDI 12 OCTOBRE 2022

MERCREDI 30 NOVEMBRE 2022

MERCREDI 21 DÉCEMBRE 2022

MERCREDI 27 JANVIER 2023

MERCREDI 1 FÉVRIER 2023

MERCREDI 8 MARS 2023

MERCREDI 5 AVRIL 2023

MERCREDI 3 MAI 2023

MERCREDI 14 JUIN 2023

Les mamans, papas, grands-parents, nounous... se retrouvent autour d'un café et quelque chose à grignoter, pour un moment d'échange, de détente et de sociabilisation, entourés d'une animatrice (*Maurine : psychologue FSP*).

Cet espace est là pour échanger sur différents sujets dans le but d'accompagner les enfants vers l'autonomie et l'épanouissement et pour soutenir les parents avec un regard neutre et bienveillant.

Activités parascolaires, adolescence, affirmation de soi, anxiété, autocontrôle, cohésion parentale, concentration, confiance en soi, charge mentale, covid, devoirs, discipline, dodo, drame, enfant, estime de soi, examens, famille, gestion des émotions, impulsivité, intimidation, leadership éducatif, motivation scolaire, Noël, opposition, organisation, parentalité, PNL, punitions, rentrée scolaire, repos, responsabilisation, sommeil, stress, séparation, TDA/H, vacances, valeurs, valeurs éducatives, éducation, études, été...