

PLANNING ATELIERS SANTÉ

ANNÉE 2025-2026 - TRIMESTRE 1

Mercredi de 14h à 15h

*De 14h15 à 16h15 pour la socio-esthéticienne

** De 14h à 15h30 pour la comédienne

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN

3, 10 et 17* septembre

Comment prendre soin de soi ? Quels liens avec ma santé ?

- Alimentation
- Sommeil
- Socio-esthéticienne

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

24 septembre, 1 et 8 octobre**

A quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- S'exprimer
- Gérer son stress
- Les émotions en musique
- Comédienne

MOI ET LES AUTRES

15, 22 et 29 octobre

Le poids du regard de l'autre ? Comment je me sens dans un groupe ?

- Activités coopératives
- Débat mouvant
- Les réseaux sociaux et moi

ÉGALITÉ FEMME-HOMME

5 novembre

Droits des femmes où en est-on ? Préjugés et stéréotypes, comment les déconstruire ?

- Débat mouvant
- Développer un esprit critique
- Ma place dans la société

SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS

12, 19 et 26 novembre

Pourquoi je consomme ? Plaisir ou déplaisir ? Garder le contrôle, c'est facile ?

- Escape game
- Parcours lunettes alcoolémie
- Les doses bar à la maison

ESTIME DE SOI

3, 10* et 17 décembre

Quelle image ai-je de moi ? Comment prendre confiance en moi ?

- Débat mouvant
- Mes qualités
- Ma boîte à outils
- Socio esthéticienne

À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION POSSIBLE PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE

LORSQUE LES JEUNES S'INSCRIVENT À UN ATELIER, ILS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE

PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE LA THÉMATIQUE

LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS



📍 70 rue Blaise Pascal, 37000 Tours

☎ 02 47 05 07 09

✉ espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

🌐 <https://espacesantejeunes-paej37.fr>

RETROUVEZ NOUS
SUR NOS RÉSEAUX
SOCIAUX !

