

# PLANNING ATELIERS SANTÉ

AMBOISE

ANNÉE 2025-2026

**Mercredi de 14h à 15h**

\*De 14h à 15h30 pour la socio esthéticienne et la comédienne

## PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN

**22, 29 octobre et 5\* novembre**

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

- Alimentation
- Sommeil
- Socio esthéticienne

## MOI ET LES AUTRES

**3, 10 et 17 décembre**

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

- Trouver ma place
- Activités coopératives
- Les réseaux sociaux et moi

## ESTIME DE SOI

**14, 21\* et 28 janvier**

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

- Mes qualités
- Se ressourcer
- Socio esthéticienne

## MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

**4, 11\* et 18 mars**

*À quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?*

- La place des émotions
- Réguler son stress
- Comédienne

## SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS

**29 avril, 6 et 13 mai**

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

- Escape game
- Influence du groupe
- Comportements à risque

## PRÉPARE TON ÉTÉ

**17 et 24 juin, 1 Juillet**

*Summer Body, tant pis ? Le soleil, les consos et moi ?*

- Mon rapport au corps
- Le milieu festif et moi
- Connaissance de soi



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 DISPOBILITÉS

