

**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 DISPONIBILITÉS

