

PLANNING ATELIERS SANTÉ

*De 14h à 15h30

** De 14h à 16h

ANNÉE 2026-2027 - TRIMESTRE 1

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN

2, 9 et 16** Septembre

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

- Alimentation
- Sommeil
- Socio-esthéticienne

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

23 et 30 septembre, et 7* Octobre

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

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

NEW!

JOUER : QU'UNE QUESTION DE HASARD ?

14**, 21** et 28 Octobre

Echanges autour des jeux d'argent et de hasard et la gestion du budget avec le programme OPERA

- Gestion du budget
- Prises de risques
- Mécanismes des jeux d'argent

SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS

4, 18 et 25 Novembre

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

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

MOI ET LES AUTRES

2, 9 et 16 Décembre

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

- Activités coopératives
- Red / green flag relations
- Sophrologie



À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE
 EN VOUS INSCRIVANT, VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE
 LA THÉMATIQUE
 LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

