

Lire & Délire

Les ateliers parents-enfants

« A la découverte des émotions et du bol tibétain »

Partager un moment de complicité avec son enfant
autour d'une lecture puis d'un atelier sonore !

Au cours de cet atelier participatif et expérientiel, nous vous proposons d'explorer ce monde merveilleux des émotions à travers notamment, une histoire contée, des échanges, des partages d'expérience et une démonstration sonore avec les bols tibétains.

Cet atelier est pour vous si :

- Vous souhaitez mieux connaître vos émotions
- Vous souhaitez mieux comprendre vos émotions pour mieux saisir celles de votre enfant
- Vous vous sentez dépassé par vos émotions et celles de votre enfant
- Vous êtes à la recherche d'outils pour diversifier vos ressources
- Vous sentez le besoin de votre enfant de mieux appréhender ses manifestations émotionnelles
- Vous êtes curieux et souhaitez découvrir une nouvelle pratique
- Vous souhaitez passer un bon moment avec votre enfant (à partir de 6 ans)

Les objectifs de cet atelier :

- Passer un bon moment avec votre enfant !
- Appréhender, accueillir et comprendre vos émotions
- Partager vos expériences sur les vécus émotionnels
- Développer l'écoute et la bienveillance
- Affiner sa perception des émotions chez soi et chez l'autre
- Expérimenter les bols tibétains
- Remplir sa boîte à outils

Les bénéfices de cet atelier :

- Avoir un éclairage sur les émotions
- Tirer un bénéfice de la richesse des rencontres
- Se sentir entendu et valorisé
- Découvrir un nouvel outil
- Acquérir de l'expérience à jamais

Et en vrai ?

- Une expérience unique
- Un changement de regard sur vos émotions
- L'occasion de devenir plus tendre envers vous-même et envers les autres

Venez vivre une expérience unique, en toute convivialité,
samedi 25 janvier 2020, de 10h à 12h

Atelier animé par **Caroline TRIBONDEAU**, formatrice en gestion des émotions et spécialiste de la parentalité,
et **Céline CELLIER-CHERVY**, psychologue clinicienne, spécialiste du Shiatsu et des bols tibétains.

20.00 € les 2h00 par adulte (gratuit pour les enfants)
Sur inscription : 06.29.45.87.09 ou contact@lire-et-delire.fr
10 adultes maximum.

(Lire & délire se réserve le droit d'annuler l'atelier si le nombre d'inscrits est inférieur à 4 participants)

