

Le «RACA-MAE»

Lieu

Salle Municipal
37390 NOTRE DAME D'OÉ

«Le RACA-MAE» ou « Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions

Ateliers animés par Ludovic BOURDIN, coach - éducateur

Se sentir submergé, envahi, pétrifié même parfois par des émotions trop fortes, quelquefois embarrassantes, ce n'est pas très agréable.

Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir idiot, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé, ce n'est pas très confortable.

Comment maîtriser ces mini tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? OU comment se sentir mieux dans ses baskets ?

En apprenant à se servir de notre "boîte à outils" personnelle (adaptée aux ados précoces), que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

Groupe limité à 10 participants / le groupe fonctionnera à partir de 6 participants.
Les groupes intégreront aussi bien des participants de l'an dernier que des nouveaux,
Les "anciens" se feront un plaisir d'accueillir les nouveaux
dans l'ambiance décontractée de ces ateliers



Participation aux frais pour les 4 séances

Adhérent : 50 € Non Adhérent : 70 €

Possibilité de faire 2 chèques pour le règlement

Talon à renvoyer à AFEP INSCRIPTION

56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier AFEP

Renseignement

Cathy
bayerc@wanadoo.fr

X15 239 ACE – RACA-MAE TOURS 37

Adhérent : oui non

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

Prénom et âge de l'enfant participant

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Prénom et âge de l'enfant participant

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Soit chèque ci-joint à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de €

*contact le jour de l'activité