

**Le «RACA-MAE»**

« 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 « bien 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 intègreront 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

**Préados**

Du CM2 à la 5<sup>ème</sup>

De 9h30 à 11h00

**Les Samedis**

24 septembre 2016

19 novembre 2016

14 janvier 2017

18 mars 2017

20 mai 2017

**Ados**

De la 4<sup>ème</sup> à la seconde

De 11h15 à 12h45

**Participation aux frais pour les 5 séances**

Adhérent : 60 €      Non Adhérent : 100 €

Possibilité de faire 2 chèques pour le règlement

**Renseignement**

Cathy [bayerc@wanadoo.fr](mailto:bayerc@wanadoo.fr)

**Talon à renvoyer à AFEP INSCRIPTION** 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN

Accompagné de votre règlement

**X17.049.ACE – RACA-MAE TOURS 37**

Adhérent : oui  non

Nom de la famille .....

Adresse : .....

Tél. \* ..... Email : .....

\*contact le jour de l'activité

Prénom et âge de l'enfant participant .....

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

Prénom et âge de l'enfant participant .....

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

Soit chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant total de ..... €

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

Date et signature :