



Programme des ateliers de printemps

Energie

Pause Douceur
Anti-Stress
Adultes

29 avril 2022 / 17h-19h30

Un atelier pour se recentrer, poser ses valises, partager un moment bienveillant et calme.

Exercices créatifs, relaxation, échanges, thé partagé.

Tarif : 25 € matériel inclus
Lieu : 2 boulevard Michel Perret à Tullins

Mieux-Etre

Accueillir son corps
Gérer ses douleurs
Adultes

13 et 20 mai 2022 / 17h-19h30

Quand le corps fait mal, il est parfois difficile de garder l'équilibre.

Cet atelier est élaboré pour accueillir ses douleurs, ses blessures, élaborer une voie d'apaisement, retrouver confiance en soi et espoir.

Exercices créatifs, relaxation, échanges, thé partagé.

Tarif : 25 € matériel inclus
Lieu : 2 boulevard Michel Perret à Tullins

Famille

Conte, couleurs et jeux
Parents-Enfants

21 et 28 mai de 14h à 16h30

Nous écrivons une petite histoire de votre famille, sous forme de conte, avec des héros et héroïnes, des aventures, à partir de jeux de rôles entre parents et enfants, aboutissant à la création d'un petit livre coloré et magique.

Pour établir un dialogue intergénérationnel joyeux et

Tarif : 25 €/personne atelier matériel inclus

Lieu : 2 boulevard Michel Perret à Tullins

Créativité

Booster sa créativité
Réchauffer ses idées
Adultes

11 juin 2022 / 9h30 à 12h

Un boîte à outils créatifs et relaxants pour relancer sa créativité, booster son énergie, mettre en germe de nouvelles idées.

Exercices créatifs, échanges, automassages, thé partagé.

Tarif : 25 € matériel inclus
Lieu : 2 boulevard Michel Perret à Tullins

Aucune compétence particulière n'est requise, les ateliers sont ouverts à tous.

Inscriptions et informations par mail ou par téléphone : cecile.cain@gmail.com / 0607684789 / 2 Bd Michel Perret Tullins



Cécile Cain - Psychopraticienne, Thérapeute intégrative
Animatrice certifiée en Journal Créatif ®
www.atelierdelermitege.com