

# ATELIER COLLECTIF GRATUIT DÉDIÉ AUX PARENTS

*Animé par une thérapeute - médiatrice*



Un jour on devient parent et d'un coup, on doit tout savoir, gérer 1000 choses, être parfaits. Chaque âge est un nouvel inconnu. Dans une cacophonie de conseils et d'émotions on se perd, on se fatigue, on doute de nous.

## **Parents imparfaits, et alors?**

ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

**Rejoignez-nous pour un atelier pratique et participatif et des exercices simples à refaire chez vous !**

- Gagner en confiance
- Accueillir les émotions
- Se reconnecter à ses ressources
- Retrouver de la clarté
- Echanger



**Détails et inscriptions :**

**Juliette de Menthon - 06.61.87.54.80**

[www.labasculedejuliette.fr](http://www.labasculedejuliette.fr)

# ATELIER DÉCOUVERTE GRATUIT DÉDIÉ AUX PARENTS

*Animé par une thérapeute et médiatrice*



En devenant parent, on veut faire mieux. Explorons ces injonctions invisibles, ces chaînes de notre enfance pour nous en libérer.

## **Fais pas ça, fais pas ça !**

ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

**Un atelier pratique et participatif  
et des exercices simples à refaire chez vous !**

- Identifiez vos croyances limitantes
- Repérez celles que portent vos enfants
- Adopter 3 clés pour vous en libérer



**Détails et inscriptions :**  
**Juliette de Menthon** - 06.61.87.54.80  
[www.labasculedejuliette.fr](http://www.labasculedejuliette.fr)



# ATELIER COLLECTIF GRATUIT DÉDIÉ AUX PARENTS

*Animé par une thérapeute et médiatrice*



Nous étions un couple et d'un coup on devient parent. La fatigue, la charge mentale, la réalité nous frappent de plein fouet. Dans ce tsunami émotionnel, on se perd, on se déchire parfois.

## Mes parents, l'équipe de choc !

**Rejoignez-nous pour un atelier participatif et des exercices simples à refaire chez vous !**

- Accueillir ses émotions et celles de l'autre
- L'iceberg : de l'écoute au soutien
- 3 clés qui n'appartiennent qu'à vous



Détails et inscriptions :  
**Juliette de Menthon** - 06.61.87.54.80  
[www.labasculedejuliette.fr](http://www.labasculedejuliette.fr)

# ATELIER DÉDIÉ AUX PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

*Animé par une thérapeute et médiatrice*



Les enfants sont votre passion ! Et pourtant, faire face au quotidien, aux doutes des parents, à la fatigue ... Vous aimeriez retrouver de l'énergie, gagner en confiance et accompagner les émotions sereinement.

## **Prenez soin de vous pour prendre soin d'eux**

**Rejoignez-nous pour un atelier d'accompagnement, collectif et participatif.**

- Gagner en confiance
- Accueillir les émotions
- Retrouver de l'énergie
- Cultiver la sérénité intérieure
- Des exercices pratiques à adopter au quotidien



**Juliette de Menthon** - 06.61.87.54.80  
[www.labasculedejuliette.fr](http://www.labasculedejuliette.fr)



# On a l'âge de nos idées !

*Animé par une thérapeute et médiatrice*



## REJOIGNEZ-NOUS POUR UN ATELIER COLLECTIF DÉDIÉ AUX SÉNIORS

**Un atelier pratique et participatif  
et des exercices simples à refaire chez vous !**



- Retrouver de l'énergie
- Gagner en confiance
- Vieillir avec sérénité
- Accueillir ses émotions
- Un temps d'échange

**Détails et inscriptions :**  
**Juliette de Menthon** - 06.61.87.54.80  
[www.labasculedejuliette.fr](http://www.labasculedejuliette.fr)

# Bien vivre sa retraite

ATELIER COLLECTIF D'ACCOMPAGNEMENT

*Animé par une thérapeute et médiatrice*



REJOIGNEZ-NOUS POUR UN ATELIER COLLECTIF  
DÉDIÉ AUX SÉNIORS

**Un atelier pratique et participatif  
et des exercices simples à refaire chez vous !**



- Retrouver de l'énergie
- Gagner en confiance
- Vieillir avec sérénité
- Accueillir ses émotions
- Un temps d'échange

**Juliette de Menthon - 06.61.87.54.80**  
[www.labasculdejuliette.fr](http://www.labasculdejuliette.fr)