

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

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

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

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 aimerez 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

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

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.labasculedejuliette.fr