

# Le Programme :

Dans ces ateliers nous vous proposons des outils issus de la **S**ophrologie et de la **C**ommunication **P**ositive.

- Samedi 29 septembre 2018 :  
Poser les bases pour des **RELATIONS** plus sereines
- Samedi 10 novembre 2018 :  
Accompagner les **DEVOIRS** & les **APPRENTISSAGES** sans se prendre la tête !
- Samedi 9 février 2019 :  
Comprendre les **ÉMOTIONS** de mon enfant
- Samedi 6 avril 2019 :  
Gérer mon **STRESS** au quotidien et **PRENDRE SOIN DE MOI**
- Samedi 29 juin 2019 :  
Favoriser la **CONFIANCE EN SOI** de mon enfant

40 € l'atelier - *collation offerte*  
9h30 - 12h - Atelier au choix \*  
Nombre de places limité à 8 parents

\* contactez-nous pour connaître le programme détaillé de chaque atelier !

# Les Intervenantes :

Sylvie Montagnon

**S**ophrologue passionnée (diplômée en psychologie) je suis particulièrement sensible à l'univers des enfants et de la famille. J'ai donc à coeur d'accompagner les parents vers plus d'harmonie avec leurs enfants (quel que soit leur âge). Moi-même, maman de 2 merveilles qui m'ont déjà beaucoup appris sur ce rôle, je sais combien cela peut parfois demander un véritable savoir faire...." "Si seulement le mode d'emploi était livré avec" m'a dit une maman un jour..."



© Sandra Joubert

Delphine Bardou

**F**ormatrice et conférencière depuis 2010, je partage avec enthousiasme ce que j'ai appris (Méthode Gordon, CNV, Discipline Positive, approche interactionnelle et stratégique) sur la communication avec les Autres en général et les enfants en particulier, et qui m'a tant apporté ! Je suis également maman d'une petite fille qui me rappelle quotidiennement la valeur inestimable de l'authenticité et de l'écoute dans nos relations.

# Les Témoignages :

“ Sylvie m'a appris à gérer mon stress et mes émotions. La sophrologue a dépassé de loin mes attentes. Une merveilleuse expérience. ” Christian

“ Des outils fabuleux à utiliser avec tous, sans modération ! ” Sandrine

“ J'ai apprécié la méthode d'animation vivante et interactive basée sur l'échange et le respect ” Nathalie

