

Théâtre et improvisation & gestion des émotions

L'atelier permet aux participantes de se rencontrer, de passer un moment convivial et ludique. Et au moyen de jeux d'improvisation, les participantes découvrent des outils utiles pour leurs entretiens, notamment sur l'attitude et l'énergie



UN
TREPLIN
POUR **elles**

Nos ateliers

Echanges & partages : pour grandir ensemble

- Moments partagés de façon régulière
- Temps d'échanges au sein d'un groupe
- Exprimer vos envies, vos ambitions et échanger sur le parcours d'une recherche d'emploi.
- Intervenants extérieurs
- Supports co développement



Ecriture

Cet atelier est une invitation à mieux se connaître, à voyager dans son moi intérieur.

La solution n'est pas à la fin de l'atelier mais les exercices d'écriture vous mettent sur la voie du questionnement, de la réflexion, de la prise de conscience, de l'action...Laissez-vous embarquer. Pour cela, munissez-vous d'un chouette carnet et d'un crayon !".



Art thérapie

L'art thérapie est une méthode d'expression artistique spontanée dans un but de bien être. C'est une thérapie par la création, elle peut se pratiquer en individuel ou en groupe.



Sophrologie

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ».

