

Quand prendre soin
de soi et de ses proches
devient une évidence,

l'équipe

du centre social et culturel Chorus
propose des animations
qui font du bien.

DU 13 AU 23 OCTOBRE

Prendre une pause en famille,
découvrir la méditation et
le yoga, réfléchir au bonheur,
s'attarder à la bienveillance :
un programme d'animations
sous le signe du bien-être !

SOIRÉE DE LANCEMENT

Mardi 13 octobre /// 18h30 ////////////////

Val d'Anast > Chorus

- ♥ Rencontre avec les intervenants
- ♥ Présentation des actions
- ♥ **Comment cultiver la joie en famille**

Amusement, rire, plaisir :
relâcher les tensions et oser faire
les fous grâce au jeu : ciment des
relations entre parents et enfants !
Intervention animée par **Nolwenn DAVY**
du réseau Parentalité créative

Ouvert à tous - Gratuit

Service baby sitting **sur réservation**
Durée 2h - Grignotage sur place

Bien vivre en famille



Proposé par

Le Centre social et culturel Chorus
7, rue du Querpon - Maure-de-Bretagne
35330 Val d'Anast
02 99 92 46 99

accueil.chorus@vallonsdehautebretagne.fr

Informations et inscriptions

du lundi au vendredi
9h00 à 12h30
13h30 à 17h00

Gratuit
SUR
INSCRIPTION

Animations organisées
dans le respect des règles
sanitaires en vigueur.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique - Cécile | Dessine | RCS 520029083 - Visuels retravaillés © Vectorify | Imprimé par nos soins

ANIMATION FAMILLE

**du 13 au 23
octobre 2020**

Au Chorus
et sur le territoire

Bien vivre en famille



**Ateliers
Conférences
Projection**



3 soirées

D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE

sur l'éducation positive

animées par Nolwenn DAVY
du réseau Parentalité créative

Jeudi
15 OCT.
20h

CONFÉRENCE **Les relations dans la fratrie**

Mernel > Salle des associations

Disputes entre frères et sœurs, sentiment de jalousie...
Accompagner plusieurs enfants peut nous mettre à rude épreuve !

Comment réussir à maintenir son attention à l'égard de chaque enfant ? Comment instaurer une relation saine et complice dans la fratrie ?

Mardi
20 OCT.
20h

CONFÉRENCE **Quand la colère monte avec mon enfant**

La Chapelle-Bouëxic > Salle polyvalente

« Parfois c'est plus fort que moi, je me mets en colère avec mon enfant, je crie... ».

La fatigue, le quotidien, les soucis nous font parfois agir en mode automatique.

Comment accompagner les émotions de nos enfants quand nous sommes nous-mêmes aux prises avec les nôtres ? Comment satisfaire nos besoins sans les mettre en compétition avec ceux de nos enfants ?

Jeudi
22 OCT.
20h

CONFÉRENCE **Accompagner les apprentissages de mon enfant**

Les Brulais > Salle polyvalente

Le confinement, avec sa continuité pédagogique, a mis certains parents à rude épreuve. Beaucoup d'enfants ont vécu ce travail scolaire à la maison comme une contrainte et une source de conflits. Pourtant l'être humain apprend beaucoup mieux dans la joie et le plaisir...

Comment motiver mon enfant ? Comment l'accompagner au mieux dans ses apprentissages ?

Vendredi
16 OCT.
19h30

ATELIER LUDIQUÉ PARENT/ADO

Prendre soin de soi

animé par Aurélien DAVY

de *La pause bonheur*

Durée : 2h - Val d'Anast > Chorus

Au travers de jeux, Aurélien DAVY emmène les duos parents et ados vers une découverte du bien-être, du bonheur et de la bienveillance.

Samedi
17 OCT.
10h

ATELIER PARENT(S)

Méditation

animé par Aurélien DAVY

Durée : 2h - Val d'Anast > Chorus

Service baby sitting sur réservation

La méditation est un remède efficace pour diminuer le stress et calmer les ruminations mentales. Aurélien DAVY propose aux parents d'expérimenter cette pratique afin de prendre soin d'eux et de se ressourcer.

**20 & 21
OCT.**

ATELIER PARENT/ENFANT à partir de 5 ans

Relaxation

animé par Frédérique BOSI

infirmière sophrologue

Durée : 1h30

Eveillez vos sens et découvrez les pratiques ludiques et bienveillantes de la relaxation.

♥ **Mardi 20 OCT. - 10h30** - Val d'Anast > Chorus

♥ **Mercr. 21 OCT. - 10h30** - La Chapelle-Bouëxic
> Salle polyvalente

Jeudi
22 OCT.

ATELIER FAMILLE

Yoga

animé par Anne-Sophie TOUREILLE

de l'association BALAKA

Val d'Anast > Chorus

Au travers du conte et de l'imaginaire, découvrez des postures ludiques et amusantes s'inspirant des animaux ou des éléments de la nature.

♥ **9h30** - POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES,
PARENTS ET ENFANTS de 2 et 3 ans - 45 min.

♥ **10h15** - POUR ENFANTS multiaccueil de 2 et 3 ans - 45 min.

♥ **14h** - POUR PARENTS ET ENFANTS à partir de 5 ans - 1h30

Vendredi
23 OCT.
20h30

PROJECTION TOUT PUBLIC
suivie d'un débat/échange
animé par Aurélien DAVY

Documentaire

HAPPY, LA MÉDITATION À L'ÉCOLE

Val d'Anast > Cinéma Aurore

Ce documentaire s'invite dans des classes, en Californie, auprès d'enfants de tous âges et de tous milieux. Il témoigne des effets bénéfiques de cette pratique bienveillante qui répond aux besoins des élèves et des enseignants, de la concentration à l'apaisement, en passant par la gestion des émotions et le développement de la mémoire.

