



## Ateliers pour les adultes et les familles

Des espaces de rencontre pour partager et se ressourcer

**Marie Ménéhy, Psychopraticienne et psychopédagogue.**  
Accompagner l'expression émotionnelle.



- Approche systémique des relations interpersonnelles
- Lecture des besoins relationnels en contexte familial et professionnel
- Soutien à l'expression authentique dans un cadre sécurisé

**Jouja Premecz Fauvel, sophrologue et formatrice.**  
Renforcer ses aptitudes et capacités vers plus d'équilibre.



- Prise de conscience des ressentis corporels
- Gestion de ses émotions
- Meilleure connaissance de ses propres ressources
- Plus d'aisance dans les relations interpersonnelles

Notre expérience s'est construite au fil des rencontres avec des enfants, des adultes et des familles dans les univers variés de la formation, du soin ou de l'enseignement. Aujourd'hui, nous mettons en commun nos pratiques de sophrologie et de psychopratique pour offrir des ateliers fédérateurs pour se ressourcer.

## **Ateliers « *Moments complices* » – Parents / Enfants**

Des ateliers ludiques et créatifs pour renforcer le lien entre les générations, partager un moment de qualité et développer une meilleure communication au sein de la famille.

### **Objectifs :**

- Créer un temps privilégié favorisant le lien parent-enfant.
- Encourager la coopération, l'écoute et la confiance mutuelle.
- Offrir un espace de détente et de plaisir partagé.

### **Enjeux :**

- Soutenir la relation familiale dans un quotidien souvent chargé.
- Prévenir les tensions et améliorer la qualité des échanges.
- Renforcer le rôle des structures locales comme lieux de vie et de convivialité.

### **Bénéfices pour les participants :**

- Un souvenir positif à partager en famille.
- Des outils et activités simples à reproduire à la maison.
- Une meilleure complicité et compréhension mutuelle.

## **Programme « *Bien-être familial* » – Soutien en parentalité**

Des temps d'échange et de réflexion pour accompagner les parents dans leurs questionnements, partager des expériences et trouver des repères pour un quotidien plus serein.

### **Objectifs :**

- Offrir un espace d'écoute et de soutien.
- Valoriser les compétences parentales.
- Donner des clés pratiques pour gérer les défis du quotidien (émotions, organisation, communication).

### **Enjeux :**

- Rompre l'isolement que certains parents peuvent ressentir.
- Dédramatiser les difficultés et favoriser l'entraide.
- Contribuer au bien-être global des familles et à la prévention des situations de mal-être.

### **Bénéfices pour les participants :**

- Un meilleur équilibre familial.
- Des outils concrets adaptés à chaque situation.
- Plus de confiance et de sérénité dans le rôle parental.

## Ateliers Bien-être – Pour les adultes

Un espace de pause pour souffler, se ressourcer, prendre soin de soi et découvrir des pratiques simples et accessibles, à réutiliser facilement au quotidien.

### Objectifs :

- Permettre aux participants de s'accorder un temps de pause.
- Favoriser la détente et la gestion du stress.
- Découvrir des pratiques de bien-être applicables chez soi.

### Enjeux :

- Prévenir la fatigue et le surmenage.
- Contribuer à une meilleure qualité de vie au quotidien.
- Valoriser le rôle des structures locales dans l'accompagnement au bien-être.

### Bénéfices pour les participants :

- Une sensation immédiate de mieux-être.
- Des techniques simples et accessibles (respiration, relaxation, exercices corporels doux...).
- Un regain d'énergie et de vitalité.

### Pourquoi proposer ces ateliers dans votre structure ?

- Valoriser un lieu de proximité comme espace de convivialité et de soutien.
- Répondre aux besoins actuels des familles et des adultes en quête de mieux-être.
- Offrir des activités accessibles, enrichissantes et fédératrices.
- Dynamiser la vie locale en créant du lien social

Marie Ménéhy  
06.81.70.73.78  
[mmenehy@gmail.com](mailto:mmenehy@gmail.com)

Jouja Premecz Fauvel  
06.70.29.19.68  
[joujafauvel@gmail.com](mailto:joujafauvel@gmail.com)