

Si cet atelier t'intéresse,
si tu souhaites d'autres renseignements...

Contacte nous au :

90 Rue Dusouich, 62300 Lens

☎ : 03 21 43 20 20

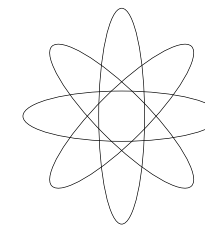
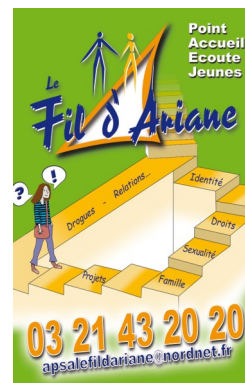
✉ : apsalefildariane@nordnet.fr

Qu'est ce que le Fil d'Ariane ?

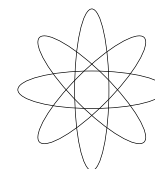
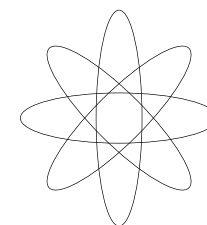
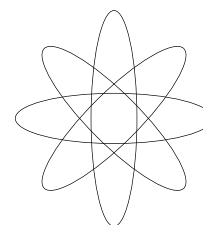
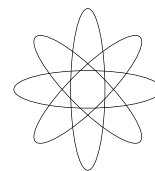
Le Fil d'Ariane est un Point Accueil et Ecoute Jeunes.

Nous accueillons les jeunes âgés de 10 à 25 ans, seuls, en groupe ou en famille, souhaitant recevoir des informations, être écoutés et exprimer leurs difficultés.

L'accueil est : **Gratuit,**
Anonyme,
Confidentiel.



Atelier Affirmation de soi et Gestion du stress



Tu as des difficultés à gérer ton stress? tes émotions ? ta timidité ?

Besoin de t'affirmer, de déstresser, de te relaxer ?

Tu as entre 10 et 25 ans ...

Cet atelier peut t'intéresser!

Ce programme se déroule soit en:

- **séances individuelles**, tout au long de l'année
- **petit groupe**, une semaine par an, pendant les vacances scolaires.

L'objectif est d'apprendre à :

- **Te découvrir,**
- **Te relaxer,**
- **T'exprimer,**
- **Gérer tes émotions et ton stress ...**

Les séances seront animées par des professionnelles qualifiées, notamment par une sophrologue diplômée.

Une rencontre préalable avec l'animatrice permettra de vérifier que l'atelier proposé répond à tes besoins et tes attentes.

Aucune participation financière ne te sera demandée.