

Bien-être



Entre parents et enfants

Etre parent n'est pas tous les jours facile ...

Vous avez envie de partager un moment de bien-être avec votre enfant ?

Vous cherchez une alternative au stress familial ?

Ou vous voudriez tout simplement communiquer de manière plus calme avec votre enfant ?

Nos modules « *bien-être en famille* » peuvent peut-être vous aider...



Plus qu'un moment de détente, vous pourrez expérimenter différentes techniques qui contribuent à réduire le stress et à établir une relation harmonieuse avec votre enfant. Le massage a de nombreux effets positifs. Une pratique régulière notamment du massage favorise une réduction de la violence et des conflits, et amène davantage de respect.





Pour qui ?

Les parents accompagnés d'un enfant âgé de 5 à 12 ans.

Quoi ?

Diverses techniques favorisant le bien-être :

- Visualisation, relaxation
- Exercices de respiration
- Massages par couple (parent-enfant)
- Do-in (auto-massage)

Comment ?

Un module de trois séances d'une heure.

Pas de tenue vestimentaire particulière.

Coût ?

Une participation de 10€ par couple (parent-enfant) vous sera demandée à l'inscription pour les trois ateliers.

Si ce module vous intéresse, n'hésitez pas à prendre contact avec la Teignouse AMO pour vous inscrire ou pour de plus amples informations.

Ce module sera présenté par Rosa De Abreu, Martine Collignon et Julie Cox, intervenantes à La Teignouse AMO.

Ces intervenantes ont suivi les formations suivantes :

- **Toucher thérapeutique pour enfants hyperactifs**
(donné par Lorraine Lefebvre, formatrice SEPTsj)
- **Do-in ou auto-massage**
(donné par Fabrice Masciaux, psychologue et massothérapeute)
- **Sophrologie**
(donné par Henri Chmiel, formateur au CFE)

La Teignouse
AMO
Aide en Milieu Ouvert



Siège social
Clos Nolupré, 17 c - 4170 Comblain-au-Pont Aide en Milieu Ouvert « La Teignouse »
Tél. 04 369 33 30 Fax. 04 369 33 31 IPPA : 800-2102631-40
N° d'entreprise : 0439 485 422