

# A LA DÉCOUVERTE DE NOS ÉMOTIONS

ateliers  
enfants  
6-12 ans



## DEVINETTE

Je te fais rire ou pleurer  
Parfois tu te sens en colère  
Des fois tu as peur  
Qui suis-je ?

### inscriptions

Laurence Delorme  
Naturopathe

**mam'ZEN** Centre MAM ZEN

71, Rue Ampère - 31670 Labège

41, rue de la République – 31290 Villenouvelle

# Vacances D'avril

## PROGRAMME :

- Gérer nos émotions, c'est quoi ? Pourquoi ? Comment ?
- Brain Gym pour stimuler leur cerveau et faciliter les apprentissages.
- Techniques de relaxation et visualisation et méditation.
- Sensibilisation à une technique de libération des émotions (EFT)
- Etre à l'écoute de ses émotions approche basé sur la communication bienveillante, techniques de résolution des conflits.
- Mandalas
- Jeux coopératif
- Goûter (bio)

## Informations:

- Apporter un coussin si possible
- De 14h30 à 17h30
- Lieu: Centre Mam Zen  
71 Rue Ampère Labège
- Participation : 20 euros par enfant
- Renseignements et inscription :  
Laurence Delorme Naturopathe  
Bilan de santé Approche Globale et naturelle.  
Tèl : 06 23 15 81 62  
Mail : [delaurme@gmail.co](mailto:delaurme@gmail.co)

**Jeudi 21 Avril**

