

Atelier JEUNES



Envie de prendre soin de toi et de construire ton
“mode d’emploi” pour te sentir bien ?

1h30 le mercredi

Des ateliers pensés en fonction de ton âge

Viens comme tu es, écoute ou participe, à ton rythme!



Un atelier sur le
bien-être et la santé
mentale



Un temps pour faire
grandir l’estime de soi



Une pause pour s’interroger
sur son sommeil, retrouver
de l’énergie



Plus d’informations

Calendrier Septembre - Décembre 2026

12-15 ans

15-18 ans

18 et +

	Mercredi 23 septembre de 17h à 18h30	Mercredi 30 septembre de 17h à 18h30	Mercredi 4 novembre de 17h à 18h30
	Mercredi 18 novembre de 17h à 18h30	Mercredi 25 novembre de 17h à 18h30	Mercredi 2 décembre de 17h à 18h30
	Mercredi 9 décembre de 17h à 18h30	Mercredi 16 décembre de 17h à 18h30	