

Groupe thérapeutique pour enfants

Apprivoiser ses émotions par la créativité et les moyens psychocorporels
4 matinées d'ateliers sur la gestion des émotions



Avec Harmony Dussart et Julie Coutellier,
Psychologues et psychothérapeutes pour enfants

Qu'est-ce qu'une émotion ?
Comment la reconnaître ?
Comment l'accueillir ?
Dans un cadre sécurisant, les enfants expérimenteront différentes techniques de gestion des émotions inspirées du yoga, mindfulness, méditation, hypnose et respiration.



Pour qui ?

Groupe 1 : entre 6 et 8 ans
Groupe 2 : entre 9 et 11 ans

Où ?

À Uccle, Montagne Saint-Job 56

Quand ?

18 et 25 janvier - 1 et 8 février
De 9h30 à 11h (groupe 1)
De 11h30 à 13h (groupe 2)

Inscription par mail :
coutellierjulie@outlook.fr

