

## ... Se respecter

↳ Atelier | Renforcer l'estime de soi /  
l'affirmation de soi

Comment prendre conscience de ses limites ? Ne plus être bloqué.e par ses peurs ? Cet atelier vous propose des solutions pour renforcer votre confiance en vous. Autre bénéfice: mieux se respecter et mieux respecter les autres. Les techniques de sophrologie testées favoriseront, au quotidien, un équilibre harmonieux entre votre corps et votre esprit...

*Animé par  
Isabelle Tesson,  
sophrologue et formatrice*

**Samedi 25 mai**  
**de 15h à 17h**  
au CSC Château

## ... Être moi

↳ Atelier | « J'ai appris à parler de moi et  
j'ai gagné en confiance en moi »

Pas toujours simple de parler de soi. Grâce au théâtre d'impro, prenez conscience de vos communications verbale et corporelle. Améliorez vos prises de parole en public en participant à cette séance dynamique et humoristique. Venez tenter l'aventure !

*Animé par  
Céline Allain,  
consultante et formatrice  
en « psychologie du travail »*

**Samedi 29 juin**  
**de 15h à 17h**  
au CSC Loire-et-Seil  
(Port-au-Blé)

Rezé 

**Inscriptions obligatoires**  
**Gratuit - 15/25 ans**

**Service jeunessees**  
19, avenue de la Vendée  
44400 Rezé

**02 40 13 44 25**

[info-jeunesses@mairie-reze.fr](mailto:info-jeunesses@mairie-reze.fr)

[www.reze.fr](http://www.reze.fr)

Du lundi au vendredi de 12h à 18h  
et le samedi de 14h à 18h (période scolaire)

Tram ligne 3 – Arrêt Espace Diderot

**Le samedi,  
un moment  
pour ...**

**Ateliers et rencontres  
pour se sentir bien**

## ... Être une femme

↳ Atelier | Santé des femmes

Réservé aux jeunes femmes, cet atelier leur propose de mieux comprendre le fonctionnement de leur corps. Règles douloureuses ou abondantes, infections urinaires... Autant de troubles physiques qui peuvent gâcher la vie des femmes qui en sont victimes. L'intervenante vous propose de réaliser ensemble un carnet personnel et créatif pour mieux appréhender les cycles menstruels et trouver des remèdes naturels.

*Animé par*  
Emmanuelle Guilbaudeau,  
herboriste thérapeute  
de Terra Herba

**Samedi 26 janvier**  
de 15h à 17h  
au CSC Ragon

## ... S'écouter

↳ Atelier | Apprivoiser ses émotions

Peur, colère, tristesse, chagrin, joie... Des émotions qui nous accompagnent tout au long de notre vie. Au lieu de chercher à les contrôler ou à les cacher, apprenez à les rendre utiles ! En écoutant votre corps, en transformant positivement vos émotions vous améliorerez votre bien-être et vos relations aux autres.

*Animé par*  
Isabelle Tesson,  
sophrologue et formatrice

**Samedi 23 février**  
de 15h à 17h  
au CSC Jaunais-Blordière

## ... Rire

↳ Atelier | Libérez le rire

Le yoga du rire, méthode anti-stress, a fait ses preuves à travers le monde. Apprendre à se relaxer, à respirer et à s'autoriser à rire est source de bienfaits pour le corps. Grâce à des exercices de vocalises, de mises en situation et des jeux, venez partager une bonne dose de rire et retrouver votre âme d'enfant.

*Animé par*  
Emmanuelle Guilbaudeau,  
herboriste thérapeute  
de Terra Herba

**Samedi 30 mars**  
de 15h à 17h  
au CSC Château

## ... Rester zen

↳ Atelier | Gérer son stress

Pressions à l'école, tensions au travail... Le stress est partout. Repérer et dompter les facteurs stressants peut vous faciliter la vie. Sérénité, concentration, chasse des pensées parasites... Autant de bienfaits qu'exercices de respiration et postures de sophrologie peuvent vous apporter.

*Animé par*  
Isabelle Tesson,  
sophrologue et formatrice

**Samedi 27 avril**  
de 15h à 17h  
au CSC Loire-et-Seil  
(Port-au-Blé)