Association Paz'à Pas
rue Françoise Dolto 44680 Ste Pazanne

Comm'1 Émotion

PROGRAMME DU CYCLE D'ATELIERS -

Sainte Pazanne – Novembre 2026 / Mars 2027

A travers ce cycle de 4 ateliers découvertes, les intervenants vous invitent à explorer des pratiques créatives et de bien-être, pour vous permettre de vivre en famille, des moments privilégiés et conviviaux, dédiés à la communication et au soin des émotions en famille.
Emilie Maisonhaute (Art-thérapie et florithérapie), **Valérie Simon** (Yoga enfants & familles et développement des compétences psychosociales), **Nicolas Verardi** (Neuromusicothérapie et musicothérapie clinique), allient avec enthousiasme leurs pratiques et vous accompagnent dans ce voyage où les émotions deviennent un vrai langage pour aller à la rencontre de Soi et de ses proches de façon ludique.
Comm'1émotion, c'est aussi des ressources qui pourront trouver leur place à la maison : des jeux, des petits outils pratiques, une pointe de pédagogie et les supports explorés pendant les ateliers. **Paméla** (maman bénévole et créatrice d'espace ressources), passionnée par les lectures qui se partagent et qui offrent à grandir, vous prépare une sélection de livres à découvrir pendant « les Bibliopauses ».
Aucun pré-requis n'est nécessaire, ce cycle d'atelier est accessible à tous à partir de 6 ans, le matériel vous est fourni sur place. (Prévoir une tenue confortable et une gourde)
Ce cycle d'atelier est là pour vous offrir plus de confort dans le partage de vos émotions en famille et du plaisir à les exprimer par le biais de la créativité, de la musique et de les rencontrer paisiblement par la pratique du yoga. C'est aussi l'opportunité de vous approprier les ressources misent à votre disposition et être plus confiant face aux troubles émotionnels du quotidien.

Programme des ateliers :

Cycle de 4 ateliers qui se dérouleront sur 4 samedis matin, l'accueil se fait à partir de 9h45, à 10h l'atelier commence et se termine à 12h00 :

- **Le 28 novembre 2026 : "RECEPTIONS" : Ressentir et écouter les émotions.**
- **Le 16 janvier 2027 : "COMMUNICATIONS" : Accueillir et exprimer les émotions.**
- **Le 13 février 2027 : "EXPRESSIONS" : S'inspirer et libérer des émotions.**
- **Le 27 mars 2027 : "UNISSONS » : Pendre soin des émotions en famille.**

Les ateliers se composent de différents modules, ajustés selon les nécessités du thème abordé :

- **Une activité principale :** Yoga, 🎨 Art-thérapie et 🎷 musicothérapie pour aborder notre thème.
- **La papote***:* 🗣️ temps d'infos & d'échange autour des émotions.
- **Le p'tit atelier :** exploration des outils et animations complémentaires.
- **Bonus :** 💡 témoignages et découvertes
- **Bibliopause** : ☕ 📚 livres, références et histoires à partager.

Tout au long de ce cycle d'atelier, nous vous proposerons des **ressources numériques,** afin qu'elle soit le plus accessible possible pour vous et que vous puissiez vous en servir à la maison. Dans le questionnaire que nous vous communiquerons lors de votre inscription, merci de nous indiquer le **mail et le numéro de téléphone** que nous pourrons utiliser pour vous les transmettre, mais aussi **en cas de nécessité pour l'organisation des ateliers.**

Nous mettrons à disposition **un mail dédié** à ce projet afin que vous puissiez poser toutes **vos questions**, mais aussi pour que vous puissiez **vous exprimer** au sujet des thèmes abordés, **partager en toute confidentialité** des éléments vous concernant et qu'il vous semble important d'apporter à notre connaissance, afin que nous puissions vous accompagner avec justesse tout au long des ateliers.

Association Paz' à Pas
rue Françoise Dolto 44680 Ste Pazanne

Bulletin de réservation et modalités pratiques

Lieu : Association Paz' à Pas - rue Françoise Dolto 44680 Sainte-Pazanne www.pazapas.fr

Durée : Chaque rencontre dure 2h00 de 10h00 à 12h00

Dates : ✔ 28 Novembre 2026 ✔ 16 janvier 2027
✔ 13 février 2027 ✔ 27 Mars 2027

Tarifs : selon le quotient familial (voir tableau ci-dessous)

Barèmes des quotients familiaux	Tarif d'un atelier	Tarifs des ateliers famille 2 pers	Tarifs des ateliers famille 3 pers & +
moins de 382 €	20 €	80 €	120 €
de 383 à 534 €	22 €	88 €	132 €
de 535 à 686 €	24 €	96 €	144 €
de 687 à 839 €	26 €	104 €	156 €
de 840 à 991 €	28 €	112 €	168 €
de 992 à 1246 €	30 €	120 €	180 €
de 1247 à 1500 €	32 €	128 €	192 €
de 1501 € à 1900 €	34 €	136 €	204 €
Plus de 1901 €	36 €	144 €	216 €

**Possibilité d'échelonner les paiements sur 2 à 5 mois*

✂----------

Informations concernant l'inscription et pour la facturation (uniquement à destination de l'Association)

Nom (s) : Prénom (s) :

Adresse :

Nombre de personnes présentes aux ateliers : - Adultes :

- Enfant (s) + âge :

Téléphone :

Email :

Paiement souhaité : ☐ virement ☐ chèque **Possibilité d'échelonner les paiements sur 2 à 5 mois*

☐ 1 fois ☐ plusieurs échéances (précisez : ……. fois)

Quotient familial (fournir une copie) :