

GROUPE

Le Jardin des émotions

INFORMATIONS

Ateliers ludiques portant sur la gestion des émotions, sur le développement des ressources et de la confiance en soi.

Age des participants: de 6 à 8 ans

LES OBJECTIFS

- ▶ Reconnaître une émotion (agréable/désagréable)
- ▶ Acquérir des connaissances sur les émotions (psychoéducation)
- ▶ Jeux psychocorporels basés sur la respiration (la sophrologie), la pleine conscience et le yoga
- ▶ Développer ses ressources internes
- ▶ Développer l'empathie, la confiance en soi et améliorer l'affirmation de soi, la gratitude



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



6 participants **Groupe fermé**



1h **Toute l'année**



Les mercredis de 16:15 à 17:15



Âge minimum requis : **6 ans**



Groupe animé par :

Laura-Kim Ammann

Psychologue FSP

Fatiha Rahis

Infirmière en psychiatrie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.