

un temps pour soi,
un temps pour l'autre.

Action
financée
par



Animée
par



Avec la
coordination
de



ÉMOTIONS en partage

5 ATELIERS

pensés pour les
(co)parents,
grands-parents,
enfants et ados



DU 30 SEPTEMBRE AU
5 DÉCEMBRE 2025

renseignements et inscriptions par mail

pcpvalleedutarn@gmail.com

Place limitée

**Gratuit et
ouvert à tous !**

HA
HA

30 septembre 2025

Soirée (co)parents, grands-parents

STRESS & ANXIÉTÉ : ET SI ON SOUFFLAIT UN PEU ?

Un temps d'échanges et de pratiques simples pour se ressourcer, apprendre à mieux gérer le stress et retrouver un souffle plus léger.

Garde assurée pour les enfants (réservation obligatoire).

17h30-19h30

Crèche Copain-câlin - Aguessac

4 novembre 2025

0 - 3 ans et leurs parents

PARENTHÈSE MUSICALE ET SENSORIELLE

Musiques douces, mouvements, jeux de voix et petits rituels de décompression à vivre avec son enfant.

Un moment tendre, joyeux et poétique.

17h30-18h30

Crèche Copain-câlin - Aguessac

8 octobre 2025

3 - 6 ans et leurs parents

LA ROUE DES ÉLÉMENTS

Chants, exploration de la nature, fabrication d'une couronne des éléments...

Un atelier créatif et symbolique pour mieux ressentir ses émotions et trouver son équilibre.

17h00-18h00

Centre de loisirs - Rivière sur Tarn

19 novembre 2025

6 - 12 ans et leurs parents

LE THÉÂTRE D'OMBRES

Joues avec ta silhouette à travers la magie des ombres.

17h00-19h00

5 décembre 2025

Ados 12 - 18 ans et leurs parents

LE THÉÂTRE DES ÉMOTIONS

Un espace d'expression libre : mettre en corps, en voix et en scène les émotions du quotidien familial.

Colères, rires, petites crises, histoires vécues... tout peut devenir matière à jouer et à partager.

20h00-22h30

Centre de loisirs Rivière sur Tarn

Salle polyvalente - La Cresse