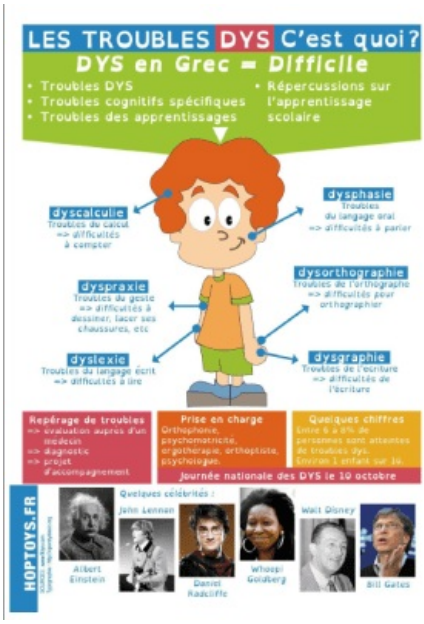
Dys-positifs ! - semaine de la parentalité

Samedi 22 octobre, de 15 heures à 19h30

Samedi 22 octobre, la Ville propose, dans le cadre de la semaine dédiée à la parentalité, le temps fort "Dys-positif", gratuit, qui se décline en deux temps : des ateliers et une rencontre-débat.



? **De 15h à 18h : ateliers (Pas d'inscription préalable obligatoire)**

Après-midi dédié à un ensemble d'actions de sensibilisation autour du handicap : ateliers danse, sophrologie, mise à disposition de ressources, rencontre de professionnels… une occasion rêvée pour lâcher prise, respirer, échanger autour de sujets pas toujours simples à aborder.

Ateliers sophrologie

Venez participer à une séance de sophrologie en famille ! La sophrologie s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes. C'est une boîte à outils simple et efficace qui nous permet d'explorer nos richesses intérieures et de les utiliser au quotidien. Elle permet entre autres d'être plus détendu, calme et concentré. Nous découvrirons des petits exercices faciles que vous pourrez ensuite refaire à la maison.

Animé par la sophrologue Aline Smith.

3 créneaux :

•15h00-15h30

•15h45-16h15

•16h30-17h

Ateliers danse lâcher-prise

Ouvert à tous - animés par Adama Niang

Avec une approche à la fois apaisante et dynamisante, Adama vous accompagnera à lâcher-prise dans un espace de liberté de mouvement.

L'atelier s'articule autour de plusieurs axes :

???????? ?? ?? ??????????? ??? ?? ????????? ????????? : diminution du cortisol qui limite le stress et l'anxiété.

????? ?? ?????????? ?? ????? ?? ?? ?? ??????? : se libérer de son regard et celui de l'autre, écouter son corps, respecter ses limites, réduire les douleurs de la colonne vertébrale.

????????? ?? ????? : faire confiance et se faire confiance, se procurer de la joie et du plaisir, être indulgent.e envers soi en respectant ses besoins, créer, improviser, se surprendre, sortir de sa zone de confort.

?????????? : réapprendre à se détendre, à visualiser des endroits ressources, améliorer le sommeil.

Tenue confortable et bouteille d'eau, possibilité d'être pieds nus

Deux créneaux :

•15h-16h30

•16h30 -17h45

?De 18h à 19h30 : rencontre / débat

Histoires partagées

Créer un espace d'échanges autour des difficultés mais aussi des victoires que rencontrent les personnes en situations de handicap et leurs parents, tel est l'objectif de cette rencontre.

En présence de professionnels des associations Second Souffle, Dix Fois Plus Forts et de l'IPS (Institut de Promotion de la Santé).

Coordonnées

Maison de l'environnement
6 Rue Haroun Tazieff
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Gratuit

Contact

Renseignements :

> centre.social@magny-les-hameaux.fr / 01 30 52 22 00

> animation.seniors@magny-les-hameaux.fr / 01 39 44 71 61