

LES ATELIERS DE LÉNA

LES CAFÉS PARENTS

Votre enfant ou adolescent traverse une période compliquée. Vous sentez qu'il souffre, les relations sont tendues. Vous ne savez plus comment faire pour l'aider à **dormir**, à gagner en **confiance**, à gérer ses **émotions**... Après un moment de présentation de la thématique choisie, nous échangeons afin que chacun reparte avec des idées et des outils.



ENFANTS 6-10 ANS



ATELIERS "Super héros"

Tu sens que parfois tu as envie d'exploser, peut-être que quelquefois tu as peur mais tu n'oses pas le dire, et sans doute que toi aussi des fois, tu ne comprends pas ce que veulent les copains et copines... Il y a plein de façon de comprendre tes **émotions**, pour mieux les gérer, te sentir plus **fort**, apprivoiser tes peurs et trouver les mots pour **te faire comprendre**,...

ATELIERS " Chasser le seum"

Tu te sens stressé par les cours mais pas que, tu t'énerves parfois sans trop savoir pourquoi, l'avenir te fait peur et en même temps tu te trouves nul de penser ça, tu ne comprends pas toujours les autres ?... Et s'il suffisait de comprendre comment le cerveau fonctionne pour mieux apprivoiser tes émotions ? En fonction de ta demande tu pourras apprendre à gérer ton **stress**, à booster ta **confiance** ou à apprendre à **communiquer** plus efficacement avec les autres.

ADOS 11-18 ANS



45 Le Bois Sévelec

35133 Saint-Sauveur-Des-Landes

lctb.hypnotherapeute@gmail.com

<https://hypnotherapeute-lc.fr/>

Siret : 889 858 403 00013

Lénaïck Cros

06 06 48 34 33

Devis sur demande



"Je travaille dans la formation auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes depuis plus de 25 ans. Après des études d'anglais, j'ai réalisé un cursus en PSYCHOLOGIE, me suis formée en HYPNOSE éricksonienne et en EMDR."

Moyens d'interventions (en fonction de l'âge) : jeux ; dessins; contes; figurines ; jeux de cartes; jeux de rôles, techniques de relaxation,...