

# DÉCONNEXION POSITIVE

## LE PROGRAMME DES ATELIERS

### **Kinésiologie**

Exercice de respiration et de mise en mouvement du corps favorisant la détente et la régulation du système nerveux.

### **Sophro-relaxation**

Détente musculaire et sophrologie avec visualisation : dans mes rêves, je ferai quoi à la place du temps passé sur les écrans ?

### **Art thérapie - Mur d'expression**

Atelier d'expression créative : fais ressortir tes émotions en les mettant en couleur par l'art plastique (peinture, coloriage, collage, etc.) et en associant l'écriture.

### **Musicothérapie**

Moins de scroll et plus de son : bien-être et déconnexion !

### **Aïkitaïso**

Art martial japonais qui renforce la santé physique et mentale, améliore la coordination et l'équilibre par des mouvements simples et la respiration.

### **Moi, mes émotions et les autres**

En direct live avec nos émotions : surfons avec !

### **Relaxation et attention**

Une pause pour toi : relaxation, pleine conscience et la magie de créer ton tableau de vision.

### **Découverte de la Médiathèque et de ses outils**

Présentation et initiation à l'art par le biais de la Micro-Folie.

### **Accueil chaleureux**

Détente et gourmandise.

### **Joue et partage**

Jeux de société sur les émotions et la coopération.

### **Partage intergénérationnel autour du jeu**

Coopérer en créant du lien.

### **Reset Space**

Plonge dans un espace immersif de bien-être et de déconnexion pour te détendre et te recentrer.