Programme de soutien à la parentalité basé sur la méditation et le yoga

Année 2020-2021

Point **E**coute **P**arents **A**dolescents

P E P A

Association SOS Solidarités

GROUPE SOS

CJC Consultations Jeunes Consommateurs

ASSOCIATION NATIONALE Point Accueil-Ecoute Jeunes

Un atelier ressource pour les parents exposés aux changements de l'âge adolescent !

Un programme de 6 séances qui comprend :

-Des techniques adaptées de méditation et de yoga afin de se recentrer sur soi et de retrouver une plus grande sérénité.

- Des exercices à effectuer chez soi afin d'adopter de nouveaux positionnements dans la relation parents-adolescents.

- Des échanges avec le groupe afin d'enrichir l'expérience de chacun.

Les jeudis
de 16h30 à 18h30

Animé par Thomas Vidaud
Psychologue clinicien

Informations et prise de rendez-vous :

18, rue Terral 34000 Montpellier

pe.montpellier@groupe-sos.org

04 67 60 86 46

Facebook/PEPAmtp

Le PEPA est un établissement du Groupe SOS

GROUPE SOS SOLIDARITÉS

Association Loi 1901
102 C rue Amelot - 75011 Paris
SIREN :341062404
Membre du Groupe-SOS
info@groupe-sos.org
www.groupe-sos.org

ALLOCATIONS FAMILIALES

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE