

RÉSERVEZ VITE !

Renseignez vous au secrétariat de l'ACJM ou auprès de l'accueil de jour.

IMAGE DE SOI - ÉMOTIONS - RESSOURCES - SE DÉTENDRE

Des ateliers diversifiés

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Revaloriser l'image de soi, renforcer l'estime et la confiance en soi, prendre soin de soi en autonomie grâce aux conseils pratiques.



RECONCILIATION AVEC SOI-MÊME

En partenariat avec Alexsandra Fournier-Sillière de "Concept de Soi"

15 OCTOBRE de 14h à 16h

Infos & réservations

02 33 32 20 00

secretariat.orne@acjm.info

Envies de :

Faire des rencontres ?

Prendre du temps pour vous ?

Expérimenter de nouveaux outils ?

PARTICIPEZ À NOS
GROUPES & ATELIERS

PROGRAMME

Actions Collectives
2026



SOPHROLOGIE

Reconnaître, réguler et exprimer ses émotions. Identifier et mobiliser ses ressources. Se détendre. Gagner en estime de soi.



PRENDRE LE TEMPS... D'UN TEMPS POUR SOI

En partenariat avec
Mme Chenu, sophrologue

17 DÉCEMBRE de 17h30 à 19h30



INFOS & RÉSERVATIONS

02 33 32 20 00

secretariat.orne@acjm.info

PARENTALITÉ



GROUPES DE PAROLE

Echanger entre parents et avec des professionnelles sur la parentalité. Des sujets adaptés à vos attentes (quotidien, communication, autonomie...).

PARENTS,
PARLONS-EN !

Des activités collectives

MÉDIATION ARTISTIQUE

Accueillir et réguler l'émotion, lâcher prise, se détendre,... en laissant toute liberté à votre créativité.



CRÉATIVITÉ
EN TOUTE LIBERTÉ

En partenariat avec l'association
"En-Imagin'Air"

12 FÉVRIER de 14h à 16h

LÂCHER PRISE - RELATIONS - AFFIRMATION

MÉDIATION ANIMALE

Affirmation de soi. Prendre des décisions, prendre des initiatives. Gérer des émotions.



MES ÉMOTIONS,
MA FORCE

En partenariat avec l'association
"A'catouuns" et en compagnie de Retro,
caniche royal (hypoallergénique)

9 AVRIL de 14h à 16h

19 MARS de 17h30 à 19h30

21 MAI de 14h à 16h

17 SEPTEMBRE de 17h30 à 19h30

9 NOVEMBRE de 14h à 16h

Groupes de parole, un partenariat
UDAF 61 et ACJM

KRAV-MAGA

Réguler et exprimer ses émotions. Entrer en relation, aller vers l'autre. Reprendre confiance en l'autre, coopérer. S'affirmer.



RIPOSTE VERBALE
ET PHYSIQUE

En partenariat avec
l'association "Offensif krav-maga"

18 JUIN de 18h15 à 19h45