



Ateliers participatifs et ludiques : bien être, gestion des émotions, activité physique, Escape Game, expression artistique...

**Mardi 18 décembre de 9h à 19h**

**FJT L'Atrium - 25 avenue des Cizolles - Thiers.**

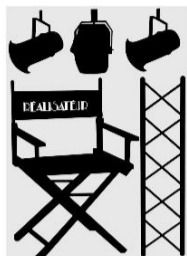
Un événement de l'ANPAA Auvergne-Rhône-Alpes organisé en partenariat avec











et avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes



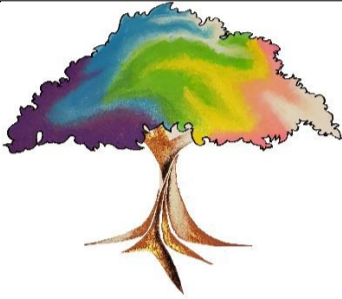




# Programme des ateliers

	Ateliers	Salle	Nbre de participants	Durée	Créneaux des ateliers	
<b>Escape game - Accès par l'extérieur</b>						
	<b>Escape Game</b> Un savant mélange d'objets à trouver, d'énigmes à résoudre, de mécanismes et cadenas à ouvrir et des surprises à découvrir dans des décors dignes d'Hollywood ... pour en savoir plus sur les mécanismes de l'addiction, les facteurs de risques et de protection.	Salle Margeride	5 maximum	1 heure	Matin 9h00 10h00 11h00	Après-midi 13h30 14h30 15h30 16h30 17h30

<b>Ateliers - rez de chaussée</b>						
	<b>Mur d'expression</b> Accompagné par 2 artistes graphistes, participez à la réalisation d'une grande fresque murale inspirée par vos émotions	Salle Equinoxe Rdc	10 maximum	1 heure	Matin 9h00 10h00 11h00	Après-midi 13h30 14h30 15h30 16h30 17h30
	<b>Slam</b> Avec l'aide de 2 slammers professionnels, venez écrire et interpréter des textes qui parlent de vos vies, vos soucis, ce dont vous avez envie	Salle multimédia	15 maximum	1h30	Matin 9h00 10h30	Après-midi 13h30 15h00 16h30
 WHAT ?	<b>Addistory (Vidéo)</b> Envie de participer à un tuto vidéo, un konbini sur les addictions et ses préjugés ? Cet atelier est fait pour vous !	Salle de sports	10 maximum	30 mn	Matin 9h00 9h30 10h00 10h30 11h00 11h30	Après-midi 13h30 14h00 14h30 15h00 15h30 16h00 16h30 17h00 17h30
	<b>Compose le cocktail de ta fête</b> Une fête réussie c'est quoi pour vous ? Venez en discuter et apprendre à vous amuser en toute sécurité	Restaurant	10 + 3 animatrices	30 mn	Matin 9h00 9h30 10h00 10h30 11h00 11h30	Après-midi 13h30 14h00 14h30 15h00 15h30
	<b>Intelligences multiples</b> Tous pareils, tous différents : venez découvrir vos intelligences pour en faire des atouts !	Salle Le Chevalier	20 maximum		Matin 9h00 10h00 11h00	Après-midi 13h30 14h30 15h30 16h30 17h30

<b>Rez de chaussée - Activités courtes en libre accès</b>						
	<b>Vélo smoothie</b> Plus vous pédalez, meilleur il sera : un vrai cocktail de fruits frais à la force des pédales !	Hall d'entrée				libre accès
	<b>Tire ta clope</b> Clope plaisir, clope désir, clope de fête, clope de stress, clope copains... Comment les gérer ?	Salon entrée				libre accès
	<b>Tu t'en balances ?</b> Plaisirs et risques... juste une question d'équilibre	Salle d'activité		?		libre accès

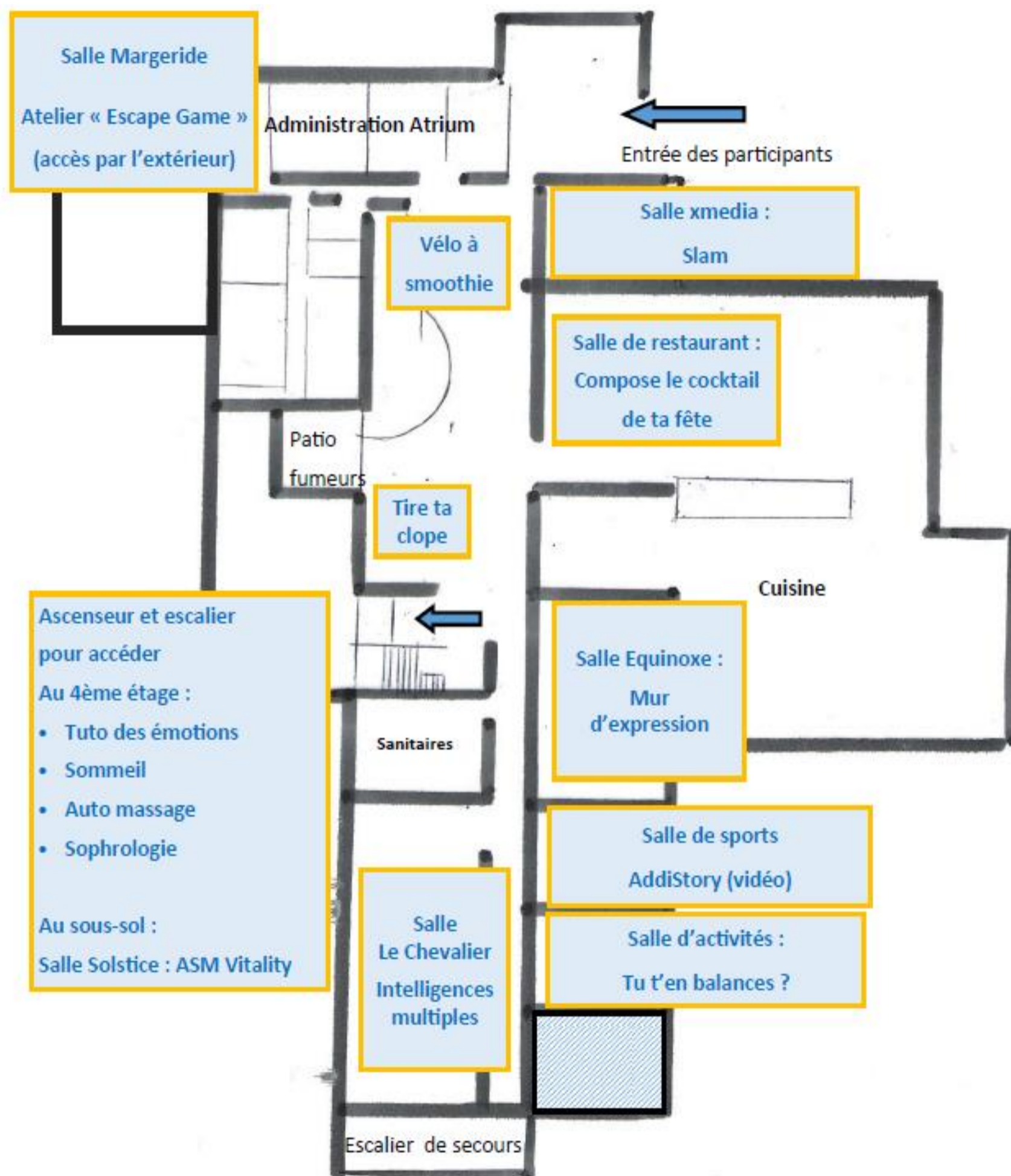
Ateliers - 4 <sup>ème</sup> étage						
	<b>Le tuto des émotions</b> Quelques clés pour reconnaître ses émotions, les comprendre et les apprivoiser	Chambre	10 + 1 animatrice	1 heure	Matin	Après-midi 13h30 14h30 15h30 16h30 17h30
	<b>Auto-massage</b> Prendre du temps pour se reconnecter à soi et apprendre des gestes de massages pour se détendre	Chambre	10 maximum	45 mn	Matin 9h00 9h45 10h30 11h15	Après-midi 13h30 14h15 15h00 15h45 16h30 17h15
	<b>Sophrologie</b> Venez découvrir la sophrologie et des techniques pour apprendre à lâcher prise	Chambre	10 maximum	30 mn	Matin 9h00 9h30 10h00 10h30 11h00 11h30	Après-midi 13h30 14h00 14h30 15h00 15h30 16h00 16h30 17h00 17h30
	<b>Sommeil</b> Une pause s'impose : petites techniques pour dompter son sommeil et en faire un ami	Chambre	10 maximum	45 mn	Matin 9h00 9h45 10h30 11h15	Après-midi 13h30 14h15 15h00 15h45 16h30 17h15

Sous-sol						
	<b>ASM Vitalité</b> En forme ? Raplapla ? Venez tester vos capacités physiques et repartez avec un bilan et un programme d'activités adaptées	Salle Solstice Sous-sol	12 maximum	30 mn	Matin 9h00 9h30 10h00 10h30 11h00 11h30	Après-midi 13h30 14h00 14h30 15h00 15h30 16h00 16h30



**Défi : Saurez-vous retrouver où est cachée la CJC ?**

## Plan d'accès aux ateliers



**Complétez le questionnaire d'évaluation de cette journée et repartez avec un cadeau !**