

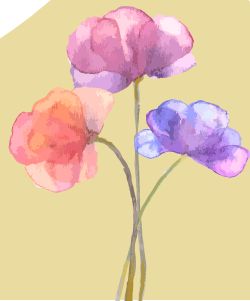
# ATELIERS ENFANTS



## Grandir en confiance

Développer ses compétences  
socio-émotionnelles :

Confiance en soi • Émotions •  
Communication • Gestion des  
conflits • Ecoute



## JE M'ÉCOUTE

Apprendre à écouter sa petite voix intérieure.  
Définir ses besoins pour mieux se comprendre, se respecter, s'écouter et s'aimer.  
Prendre conscience de ses capacités et booster sa confiance.

**29 avril 2026**

## SUPER HÉROS !

Acquérir des outils concrets pour gagner en confiance et oser briser le cercle de la violence ou du harcèlement.

**Avec Christine Savoy**, thérapeute et formée au harcèlement auprès du Dr Philippe Aïm.

**Pour parents & enfants**

**27 mai 2026**

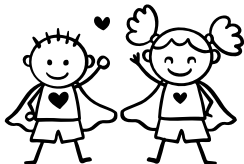


## UNE RENTRÉE APAISÉE

Accueillir ses émotions et vivre les changements avec calme et courage.

Exprimer ses besoins et émotions face à un changement.  
Développer sa confiance en soi pour s'apaiser et se sentir courageux.

**17 ou 18 août 2026**



**Réservation :**  
**Evelyne Fragnière**  
**079/614.89.90**  
**espacelihe@gmail.com**



## Où ?

En **nature** !  
A Veysonnaz.  
Je me déplace  
volontiers dès 5  
inscrits.



## Quand ?

Les dates proposées  
de **13h30 à 15h00** : les  
enfants de **4 à 7 ans**.  
de **15h15 à 17h15** : les  
enfants de **7 à 11 ans**.



## Comment ?

Avec ma boîte à outils :

- Yoga et méditation en nature, adaptés aux enfants.
- Activités créatrices pour rapporter un "outil" concret chez soi.
- Expression - jeux de rôles
- Jeux et lectures sur des thèmes de bien-être émotionnel et relationnel.
- Discussions ouvertes.
- Maximum 10 pers.



## Combien ?

Je m'écoute : 35.-  
Super Héros : 55.-  
Une rentrée apaisée : 35.-  
-20% pour les frères et sœurs

# Avec qui ?

Je m'appelle Evelyne, maman de deux enfants et enseignante primaire depuis une dizaine d'années.

Au fil de mon expérience, j'ai constaté que les enfants - mais aussi les adultes - rencontrent souvent des difficultés liées aux compétences psychosociales, telles que la confiance en soi, la communication ou la gestion des conflits. J'ai toujours eu à cœur d'écouter mes élèves et de leur transmettre des outils concrets pour exprimer leurs besoins, comprendre leurs émotions et résoudre leurs désaccords de manière pacifique.

Grâce à des approches issues de la pédagogie positive et de la prévention du harcèlement, j'accompagne les enfants à travers des exercices simples, concrets et ludiques.

Aujourd'hui, un constat s'impose : les enfants manquent de temps et d'espaces pour apprendre à se faire confiance et à mieux communiquer, que ce soit à l'école, à la maison ou dans leurs activités.

Ces ateliers sont nés de cette volonté : leur offrir des clés essentielles pour grandir avec respect, confiance et bienveillance, envers eux-mêmes et envers les autres.

Leur lumière mérite d'être révélée, car elle éclaire le chemin de demain.

