



Journée des Mamans

Samedi 2 avril 2022- Rencontre pour la Franche-Comté et la Bourgogne

Au foyer Sainte-Anne de Montferrand-Le-Château (25320)

"Une journée pour prendre soin de soi, pour déposer les réalités du quotidien, retrouver confiance et élan. Une journée pour partager avec d'autres mamans."

Thème : « **Ta vie est précieuse, prends en soin !** »

Lieu : Foyer Ste Anne - 25320 Montferrand-Le-Château

Programme :

- 9h00: Accueil – Café
- 9h30 : Présentation et lancement de la journée
- 9h45 : Témoignage en visioconférence
- 10h45 : Groupes de partage sur le témoignage
- 12h00: Déjeuner sur place
- 13h15 : Ateliers détente
- 14h40 : Ateliers réflexion
- 16h00 : Goûter
- 16h30 : Bilan des ateliers - Clôture de la Journée

✓ **Ateliers détente : Un temps pour soi**

Après le déjeuner, vous bénéficiez d'une heure environ pour vous détendre.

A) Séance de décontraction : faire le plein d'énergie positive (avec Nathalie, infirmière diplômée en énergétique chinoise)

B) faire quelque chose de mes dix doigts

Création printanière (avec Marie-Hélène)

Puis pour celles qui le souhaitent « me relaxer » (Attention seulement 4 places pour la réflexologie !)

20 minutes de massage « réflexologie plantaire » (avec Marion, pédicure)

C) Atelier expression : exprimer par le mouvement, ses émotions cachées(avec Eliane, somatothérapeute)

✓ **Ateliers réflexion après-midi : Des pistes pour mieux vivre notre quotidien**

N°1 – Apprivoiser nos émotions

N°2 – Grâce à notre enfant, qu'avons-nous découvert de nous-même et qui nous ouvre aux autres ?

N°3 – Comment l'humour peut-il nous aider à accepter, à supporter une situation douloureuse ?

N°4-Nourrir la joie et la paix à partir de pépites de l'Évangile

Toute la journée, les intervenantes sont disponibles pour être à vos côtés, vous écouter, échanger.

Bulletin d'inscription

- **Je m'inscris**

Prénom :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Année de naissance :

- **Pour permettre de constituer les groupes de partage, veuillez-vous répondre à ces questions :**

J'ai déjà participé à une JDM	OUI	NON
Je suis endeuillée de mon enfant depuis...	OUI	NON
J'élève seule mon enfant	OUI	NON

- **Mon enfant :**

Son prénom :

Son nom :

Son handicap, sa maladie :

Mental	sensoriel	Physique
Non diagnostiqué		

Psychique	Autiste ou TED
-----------	----------------

Autre :

→ Je choisis l'atelier détente N°.....

→ Je choisis l'atelier réflexion N°.....

→ Je joins un chèque de **30 euros**

qui sera déchiré si la situation sanitaire ne permet pas la rencontre.

Que cette somme ne soit pas souci pour vous. Si cela vous fait trop, joignez un chèque de la somme qui est envisageable pour vous.

→ J'accepte d'être prise en photo pendant la rencontre

OUI

NON

→ J'accepte que mes coordonnées soient utilisées à des fins de prospections caritative (pour connaître notre politique de confidentialité : www.och.fr, rubrique « Protection des données »

OUI NON

→ J'offre la formule à une maman :

En faisant un don de.....à l'ordre de Fondation OCH

A retourner à : Sylvie Pigé

46 rue saint Jean 21270 Pontailier sur Saône

Et si vous avez des questions : 0652293518

Dans la joie de vous retrouver très bientôt ;

Hélène, Marie-Claude et Sylvie