



Udaf
Seine-
Maritime

UNIS POUR LES FAMILLES



Ateliers parent-ado

**Estelle, mère de
Mathilde, 12 ans :**

*" C'est une pause dans notre
quotidien de parent et un moment
de complicité avec ma fille."*

Léa, 14 ans, fille de Pascal :

*" Venir aux ateliers me fait
beaucoup de bien physiquement et
mentalement. Bien manger et se
bouger c'est important. J'ai aussi
appris sur moi avec la sophrologie."*

**L'Udaf 76 vous propose de
partager un moment privilégié
avec votre ado lors d'un
parcours santé/bien-être.**

Nos ateliers ont pour objectifs :

- de renforcer les liens et partager un moment avec son adolescent(e) en dehors du cercle familial,
- d'échanger avec d'autres parents et adolescents,
- de bénéficier d'informations et d'astuces de professionnels autour de la santé et du bien-être.

Un parcours santé/bien-être

3 ateliers parent-ado



Nutrition



Partager & apprendre
à mieux manger



Activité physique



Bouger en famille de
façon ludique



Détente



Mieux se connaître,
mieux s'écouter

Un groupe de 4 à 6 parents accompagnés de leur ado de 11 à 14 ans

Le groupe reste le même tout au long du
parcours ce qui facilite les échanges.

Un engagement des participants

Chaque binôme parent-ado s'engage à suivre
l'intégralité du parcours. Les séances se déroulent
le mercredi après-midi ou pendant les vacances.

**Des ateliers gratuits et
ouverts à tous animés
par des professionnels
qualifiés : coachs en
nutrition ou sportifs,
sophrologues,...**



Demande de renseignements

06 33 23 62 31 / 06 85 54 58 35
parentalite@udaf76.fr



Plus d'infos...

Union Départementale des Associations Familiales de Seine-Maritime

6 rue Le Verrier
76130 Mont-Saint-Aignan

02 76 51 70 70
contact@udaf76.fr

www.udaf76.fr

