



**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. Elle n'est pas sur son téléphone. »

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.**

**Les ateliers proposés par l'association 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 de 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 renseignement

Émilie DEBEAUVAS & Céline ILLAND

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](http://www.udaf76.fr)

