

# Programme de FamyLia

## Atelier estime, confiance et affirmation de soi

Vendredi 27 janvier de 9h30 à 12h

Osez le premier pas !

Prenez un temps pour vous et posez le premier pas sur ces concepts qui vous mèneront vers de meilleures connaissances de vous-même !

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/atelier-estime-confiance-affirmation-de-soi.html>

## Coeur de maman

de 20h à 22h

Mardi 31 janvier

Pour toutes les mamans d'enfants en situation de handicap de prendre soin d'elles et d'échanger dans un climat de confiance.

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/coeur-de-maman.html>

## Grand Oral

Samedi 04 février de 9h à

17h

Une journée pour vous préparer à l'oral du baccalauréat !  
apprendre à :

- savoir utiliser sa respiration
- rester à l'écoute
- utiliser ses connaissances en perspective de son projet
- parler en son nom

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/grand-oral.html>

### **Atelier estime de soi collégiens**

**Lundi 6 et mardi 7 février de 10h à 17h**

Un stage de 2 jours pendant les vacances scolaires pour gagner en confiance et estime de soi.

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/estime-de-soi.html>

### **Atelier estime de soi lycéens**

**Lundi 13 et mardi 14 février de 10h à 17h**

Tu es lycéen et tu réfléchis à ton orientation scolaire ? Parcoursup est un casse-tête pour toi ou tu as l'inquiétude de la feuille blanche ? Pour cela il est essentiel que tu identifies qui tu es et ce que tu aimes !

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/estime-de-soi-lyceen.html>

### **Dîner à deux : une st Valentin autrement**

**Vendredi 24 février de 19h30 à 22h**

Prendre soin de son couple, c'est prendre du temps pour se parler et consolider son amour.

Au cours d'un dîner en tête-à-tête dans un cadre chaleureux et convivial, vous pourrez faire le point, échanger et discuter ensemble. Venez construire votre couple pour lui permettre

d'être de qualité et de durer !

+ **d'infos** **et**  
**inscription** : <https://www.familya-bordeaux.fr/diner-a-2.html>