

CAFÉ des PARENTS

jeudi

25

avril

14h30 > 16h00

2024

Accompagner le sommeil de son enfant

avec Céline Aubourg, hypnothérapeute

El vostre fill o filla té dificultats per a adormir-se?

amb Céline Aubourg, hipnoterapeuta

convivialité

écoute

entraide

échange

partage



Médiathèque

Espace jeunesse - 2^e étage

15 rue Émile Zola · 04 68 66 36 97

mairie-perpignan.fr

Gratuit
sur inscription



En partenariat avec
les Maisons de quartier
de la Ville de Perpignan



PERPIGNAN
LE RAYONNANT



Accompagner le sommeil de son enfant, avec Céline Aubourg, hypnothérapeute

Acompanyar el son del seu fill, amb Céline Aubourg, hipnoterapeuta

La médiathèque vous donne rendez-vous une fois par trimestre pour échanger entre parents autour d'une thématique proposée par vous.

Ces rencontres sont animées par une bibliothécaire et un professionnel de l'enfance, de l'adolescence ou de la famille.

Votre enfant a du mal à s'endormir ?

Il se réveille la nuit, fond en larmes quand vient l'heure de dormir, et fait tout pour retarder le coucher ? Votre ado ne trouve plus le chemin du lit, ou du mal à se lever le matin ?

Céline Aubourg, hypnothérapeute, vient à votre rencontre pour échanger autour du sommeil et de vos préoccupations, en vous proposant des outils et des pratiques faciles à mettre en place pour retrouver le sommeil.

En fin d'atelier, une petite séance d'hypno-relaxation de 15 minutes vous sera même proposée, pour finir sur une bulle de détente.

Céline Aubourg, certifiée en Hypnose Ericksonienne et en programmation neuro-linguistique, accompagne petits et grands dans leurs cheminements, pour les aider à trouver leurs propres solutions et à gagner en confiance.



CAFÉ

des *dels pares*

PARENTS



Un cop al trimestre, la mediateca et proposa una cita d'intercanvis entre pares o mares.

El tema, el proposes tu !

Una bibliotecària i un professional de la infància, de l'adolescència o de la família animaran les encontres.

El vostre fill o filla té dificultats per a adormir-se?

Es desperta la nit, plora quan arriba l'hora de dormir i fa tot el possible per allargar el moment d'anar al llit? El vostre adolescent ja no troba el camí cap al llit o li costa aixecar-se al matí?

Céline Aubourg, hipnoterapeuta, es posa a disposició vostra arran d'una trobada per intercanviar sobre la son i les vostres preocupacions, en proposar-vos eines i practiques fàcils de posar en pràctica per a recuperar la son. Al final del taller, us proposarà fins i tot una petita sessió d'hypno-relaxació d'uns 15 minuts, per acabar en un ambient de relaxació.

Céline Aubourg, certificada en Hipnosi Ericksoniana i en programació neurolingüística, acompanya petits i grans en el seu camí per a ajudar-los a trobar les seves pròpies solucions i guanyar confiança.

Informations & inscriptions

Informacions i inscripcions

04 68 66 36 97

Médiathèque · 15 rue Émile Zola

Mediateca · 15 carrer Émile Zola

mediatheque.jeunesse@mairie-perpignan.com