

# ATELIER PARENTALITE EN PLEINE CONSCIENCE

(Re) trouver vos ressources de calme et de patience. Venez échanger avec bienveillance et douceur et découvrez des outils pour lâcher prise et prendre du recul dans le quotidien familial.

## POURQUOI UN ATELIER PPC ?

Venez (re) trouver **vos ressources de calme et de patience** avec l'atelier PPC qui a pour but de vous faire baisser la pression, de prendre du souffle et du recul. A l'aide de méditations, relaxations, visualisations et autres outils simples à mettre en place dans votre quotidien. Vous vous rendrez compte que vous avez en vous les ressources pour mieux vivre votre quotidien exigeant de parent.

Atelier qui s'intéresse avec douceur et bienveillance aux parents. Vous vous sentez dépassé, démuni... Vous aimeriez moins vous emporter, moins vous énerver...

Un atelier bien-être à destination des parents.

Découvrez les secrets pour :

moins vous énerver  
moins vous emporter  
prendre du recul  
mieux vivre et appréhender  
votre quotidien

## INFORMATIONS PRATIQUES

Groupe de 4 à 8 personnes.  
Atelier de 3 rencontres de 3 heures sur Chatou ou en visio.

Tarifs :  
160 euros par personne  
240 euros par couple

1 cahier du participant est offert à chaque inscrit.



**BERTILLE POINCELET**

Coach Parental - Formatrice  
06.09.79.57.01  
contact.sereny@gmail.com  
www.sereny.org

# ATELIER PARENTALITE EN PLEINE CONSCIENCE

## TÉMOIGNAGE

"Je suis papa d'une petite fille de 2 ans. J'ai participé à l'atelier "Parentalité en Pleine Conscience" et je le recommande vivement. J'y ai appris des techniques pour prendre du recul et avoir plus de patience. Bertille est non seulement une professionnelle sérieuse et sympathique mais c'est aussi une maman de 2 enfants qui sait de quoi elle parle. Il est donc très facile d'échanger. Lors de la formation les divers exemples et anecdotes personnelles reflète vraiment notre réalité de parents. Vous pouvez faire confiance à Bertille à 200% ! "

## TÉMOIGNAGE

J'ai participé à l'atelier « Parentalité en Pleine Conscience » et j'en suis très satisfaite. Cet atelier donne des outils pour lâcher prise et prendre du recul dans le quotidien familial. Bertille y rajoute des astuces et anecdotes venant de son expérience personnelle, ce qui est très appréciable. Pour ma part, j'en ressors avec la ferme envie de changement. Vous pouvez faire confiance à Bertille. D'ailleurs, je suis inscrite au prochain atelier TePaPo.



**BERTILLE POINCELET**

Coach Parental - Formatrice  
06.09.79.57.01  
contact.sereny@gmail.com  
www.sereny.org