

Semaine «Bien-Être»

Du 20 au 23 octobre 2026



Chaque après-midi un atelier différent
de 14h à 16h
Pour les jeunes jusqu'à 25 ans

Ateliers : yoga & bain sonore,
kinésiologie,
chemin des sens, clown



Rejoins-nous!

On va prendre soin de son corps, de son esprit et surtout s'amuser!

Places limitées

Formulaire d'inscription à remettre au CJE

Infos : 079 870 11 53

Date limite d'inscription : 16 octobre 2026

Projet initié par Transition Broye et l'animation jeunesse



Atelier Yoga et bain sonore, Respire, relâche!

MARDI 20 OCTOBRE

Atelier Yoga et bain sonore – Spécial Anti-stress

Tu te sens parfois stressé-e, fatigué-e, ou débordé-e ?

Cet atelier est fait pour toi !

Viens découvrir comment le yoga doux et les bol tibétains peuvent t'aider à :

- relâcher la pression
- écouter ton corps
- te reconnecter à l'essentiel : toi

AU PROGRAMME :

- ✓ Mouvements simples de yoga (pas besoin d'être un acrobate)
- ✓ Respiration et découverte des instruments
- ✓ Moments d'échange pour mieux comprendre tes ressentis
- ✓ Petits outils faciles à refaire chez toi spécial anti-stress : avant un exam, un rendez-vous... ou pour mieux dormir

Un moment pour toi, sans pression, juste pour te sentir mieux dans ton corps et dans ta tête. Viens tester, tu risques de repartir plus zen 🌿 😊

Rdv : CJE

Inscription : formulaire ou 079 870 11 53

Places limitées



Atelier Kinésiologie

Trouve ta force intérieur!

Mercredi 21 OCTOBRE

**Atelier Kinésiologie & Héros : Trouve ta force intérieure !
Avec Joshua Sanchez**

Il t'arrive de ressentir des maux de tête, de la fatigue, du stress, ou mal au ventre sans trop savoir pourquoi ? Et si ton corps essayait de te dire quelque chose que ta tête n'avait pas encore compris ?

Viens le découvrir dans cet atelier, où la kinésiologie rencontre des personnages de jeux vidéo, de mangas et de dessins animés qui, comme toi, traversent parfois exactement ce que tu ressens : peur, pression, douleur, colère, tristesse...

AU PROGRAMME :

- Découvrir ce que certains héros et héroïnes ressentent dans leur corps et pourquoi
- Mieux comprendre tes propres sensations et émotions
- Faire des exercices simples pour te sentir mieux
- Repartir avec des outils pour t'accompagner dans ton quotidien

Une petite bulle douce et calme pour découvrir ce que tes sensations te disent.

RDV : CJE

Inscription : formulaire ou 079 870 11 53

Places limitées



Atelier Le chemin des sens

5-4-3-2-1!

JEUDI 22 OCTOBRE

Atelier le chemin des sens - Touche, écoute, regarde, respire, goûte !

Bienvenue dans un atelier ludique et interactif qui te plongera dans l'univers de sensation où l'odorat, le goût, le toucher, l'ouïe et la vue seront à l'honneur

AU PROGRAMME :

- Jeux sensoriels où chaque participant aura l'occasion d'explorer et de découvrir ses préférences à travers les 5 sens
- Initiation au 5-4-3-2-1, une méthode simple qui, à travers nos sens, vise à se reconnecter au moment présent et à lâcher la pression

Tu repartiras avec une meilleure connaissance de ce que tu aimes ou n'aime pas entendre, sentir, goûter ou voir ; ce qui t'apaise ou au contraire te stresse. Et tu remarqueras qu'au final il en faut peu pour être Zen.

Rdv : Au CJE

Inscription : formulaire ou 079 870 11 53

Places limitées



Atelier Clown

Ose être qui tu es!

Vendredi 23 Octobre chez Pascale Perakis à Grandcour

Atelier Clown 🤡✨

Tu aimes bouger, rigoler, inventer des personnages et faire marcher ton imagination ?

Alors cet atelier est fait pour toi !

Viens découvrir ton clown intérieur à travers le jeu, l'improvisation et le plaisir de créer.

Ici, pas besoin d'être "drôle" ou de savoir faire des blagues : le clown apprend surtout à être lui-même, à jouer avec ses émotions et à vivre l'instant présent.

AU PROGRAMME :

- Jeux de théâtre et d'improvisation
- Expression du corps et de la voix
- Découverte du personnage du clown
- Accessoires rigolos, costumes et nez rouges 🤡
- Exercices ludiques pour développer la confiance en soi et la créativité
- Beaucoup de rires, d'imagination et de liberté

Un atelier pour s'exprimer, oser, bouger et s'amuser dans une ambiance bienveillante et sans jugement ✨

Rdv : Rue de l'Hôtel-de-Ville 23, 1543 Grandcour VD

Inscription : Formulaire ou 079 870 11 53

Places limitées

Horaire spécial : 14h-16h30



Semaine «Bien-Être»

Du 20 au 23 octobre 2026

Nom _____

Prénom _____

Âge _____

Signature des parents _____

(si tu as moins de 13 ans)

Téléphone _____

Je m'inscris à l'Atelier :

- Tu peux t'inscrire à plusieurs ateliers. Comme les places sont limitées à 10 par atelier, merci de les numéroter par ordre de préférence. Nous ferons au mieux pour que chacun-e puisse participer à au moins un atelier.
- **Infos ateliers : www.cjesta.com ou 079 870 11 53.**
- Tu recevras ensuite un message de confirmation concernant ta participation aux ateliers.

