

GUIDANCE PARENTALE POSITIVE (4 ateliers)



1er atelier : COMPRENDRE LES PLEURS ET LES COLÈRES DE L'ENFANT

15 janv. 2022
13h30 – 17h00

Les comprendre et les accueillir, les stratégies d'auto-censure de l'enfant. Atelier basé sur le travail de la Doctoresse Aletha Solter



2ème atelier : L'ALLAITEMENT & 1ÈRE ALIMENTATION DE BÉBÉ

22 janv. 2022
13h30 – 17h00

L'allaitement, les postures, les déficits. Quand et quelle alimentation solide intégrer durant la première année ?



3ème atelier : LE MASSAGE POUR BÉBÉ & COPARENTALITÉ

29 janv. 2022
13h30 – 17h00

Le massage renforce tout l'organisme de l'enfant et favorise son sommeil. Papa - Maman - Bébé = Le trio gagnant.



4ème atelier : FABER & FAZLISH. PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT. ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT.

5 fév. 2022
13h30 – 17h00

Une technique inédite pour favoriser la communication parents-enfants confiante et réduit les conflits entre la fratrie



EMPRUNTER LE CHEMIN DE L'AUTONOMIE (4 ateliers)

1er atelier : Fonctionnement

26 fév. 2022
13h30 – 17h00

Le développement de l'être humain de l'an 1500 à aujourd'hui. Comprendre d'où l'on vient pour savoir où l'on va.

2ème atelier : Constellation

19 mars 2022
13h30 – 17h00

Votre constellation familiale ; y voir plus clair. Biographie.

3ème atelier : Responsabilité éveillée

2 avril 2022
13h30 – 17h00

Prendre sa place, le don de sa blessure. La part d'ombre du chercheur de lumière. Le lien.

4ème atelier : Pacification

30 avril 2022
13h30 – 17h00

Dimension du cœur & pacification de la famille, le lien à la terre et au cosmos ; un art de vivre



MAISON DE LA FAMILLE

Vers des relations harmonieuses

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER 2021-2022

ATELIERS YOURTE DES 4 SAISONS



LES 4 ÉTAPES DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

6 nov. 2021
9h00 – 12h30

Vous sentez que vous voulez passer à un autre niveau pour communiquer et apaiser vos relations ? Découvrez un puissant élixir de résilience et d'épanouissement relationnel. Basé sur le travail de Marshall Rosenberg



LIBÉRER VOTRE CORPS DE SOUFFRANCE

13 nov. 2021
9h00 – 12h30

Expérimentez l'expérience de la conscience du moment présent en 10 étapes. Une nouvelle façon de vivre ; libératrice des empreintes émotionnelles. Œuvre de Michael Brown



LES ATELIERS DO GREEN (4 ateliers)

1er atelier : Introduction à l'économie symbiotique

21 nov. 2021
9h30 – 12h30

Se servir des écosystèmes, dont la permaculture et la mise en réseau ! Un modèle unique pour une transition écologique durable, viable et active à la portée de tous. Agence économie symbiotique Isabelle Delannoy.

2ème atelier : Fabrication de produits de nettoyages bio maison

27 nov. 2021
9h00 – 12h30

Savons, lessives, sols, fenêtres... Voici la théorie et la pratique de la fabrication accompagnées de recettes. (atelier + matériel)

3ème atelier : Fabrication de conserves

4 déc. 2021
9h00 – 12h30

Congélation, séchage, conserves à l'huile, au vinaigre, lacto fermentation, utiliser les restes de fruits et légumes ? Théorie, astuces et bonnes recettes. (atelier + matériel)

4ème atelier : Tris et composts

11 déc. 2021
9h00 – 12h30

Initiation au compost de jardin Bokashi. Construisons ensemble un compost à lombris d'intérieur ! (atelier + matériel)

Détails & inscriptions sur notre site internet
www.maisondelafamille.ch



Contact & renseignements au +41 79 427 33 46



CONSTRUIRE LE MONDE À NOTRE IMAGE AU SEIN DES «ATELIERS EN QUÊTE DE SOI»

13 nov. 2021
13h30 – 17h00

Espaces de dialogues enrichissants
3 thèmes : du Je au Nous, de l'individu à la communauté

27 nov. 2021
13h30 – 17h00

– Comment transformer mes sources de peurs de l'avenir en opportunités au quotidien ?
– Ecouter mes besoins ?
– Quel mindset et compétences j'ai à disposition pour contribuer à faire évoluer notre modèle de société vers un futur durable, pacifique et juste ?

18 déc. 2021
13h30 – 17h00

Espaces de dialogues enrichissants pour tous
Solstice d'Hiver et dialogues du cœur

1er janv. 2022
13h30 – 17h00

Espaces de dialogues enrichissants pour tous
Célébrer le 1er jour de l'an ensemble !

TARIF EN CONSCIENCE | Garderie : CHF 10.- par enfant pour les 3 heures
Goûter autour du feu en musique (prenez vos instruments)



LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT AU JEUNE ADULTE (4 ateliers)

6 nov. 2021
13h30 – 17h00

1er atelier : La petite enfance (0–3 ans)
Le développement psychomoteur et le cerveau. Les étapes du grandir : -mouvement -verticalité -parole -l'éclosion de la personnalité. Le lien parent-enfant

21 nov. 2021
13h30 – 17h00

2ème atelier : 1ère septaine (0–7 ans)
Le développement des sens, des organes, la maturation du système immunitaire. Apprentissage par le jeu et le mimétisme

4 déc. 2021
13h30 – 17h00

3ème atelier : 2ème septaine (7–14 ans)
Le développement du pôle sentiment et des compétences sociales. La trilogie pensée-sentiment-volonté. Confiance, autonomie & estime de soi

11 déc. 2021
13h30 – 17h00

4ème atelier : 3ème septaine (14–21 ans)
La faculté d'adaptation. Acquisition de l'analyse logique et du libre arbitre. Construction de la vie intérieure. L'art de l'entraide et l'implication dans la société. Qu'en est-il aujourd'hui, quels outils as-tu avec toi pour te réaliser ?

PLEIN TARIF : CHF 90.- par personne par atelier
TARIF RÉDUIT : CHF 55.- (étudiant, chômeur, sénior). La question financière ne doit pas empêcher la participation, contactez-nous pour en discuter.

PROGRAMME PRINTEMPS 2022

ATELIERS YOURTE DES 4 SAISONS



ALIMENTATION & SYSTÈME IMMUNITAIRE (4 ateliers)

15 janv. 2022
9h30 – 12h30

1er atelier : Les produits laitiers - les graisses
Ce que cela apporte au corps, comment les transformer. Où les trouver avec la qualité plutôt que la quantité

29 janv. 2022
9h00 – 12h30

2ème atelier : Les sucres, les protéines
Les sources d'inflammation dans le corps, comment et pourquoi ? Les clés de l'équilibre entre source d'énergie et santé.

12 fév. 2022
9h00 – 12h30

3ème atelier : Intolérances et allergies
Que se cache derrière nos denrées, le savez-vous ? Partez à la découverte des aliments allergènes et regardez comment les remplacer ?

26 fév. 2022
9h00 – 12h30

4ème atelier : Création d'une coopérative d'alimentation locale et solidaire
Envie de vous lancer dans une aventure collective au temps présent ? Pourquoi, quels moyens mettre en œuvre pour réussir ?



YOGA THÉRAPEUTIQUE (4 ateliers)

5 mars 2022
9h00 – 12h30

1er atelier : Anatomie-physiologie
Découverte du fonctionnement des systèmes physiologiques du corps physique et subtils (éthérique, astral & spirituel). Leur rôle et liaisons

19 mars 2022
9h00 – 12h30

2ème atelier : Respiration, mouvement & santé
Exploration de votre respiration. Mouvements et postures renforçant chaque partie du corps, l'équilibre, l'ouverture et la santé globale.

2 avril 2022
9h00 – 12h30

3ème atelier : Système nerveux, hormonal et immunitaire
Pratique renforçant le système nerveux, équilibrant le système endocrinien et favorisant la régénération et l'élimination des toxines physiques et psychiques.

23 avril 2022
9h00 – 12h30

4ème atelier : Kriya-Yoga & Méditation
Le Kriya yoga accélère le processus de conscience de soi et aide à purifier le corps et l'esprit de l'intérieur. La méditation apporte paix de l'esprit et joie de vivre.

LIEU : A LA YOURTE DES 4 SAISONS aux «jardinsdemamajah.ch»
Chemin des Blanchards 20 - 1233 Bernex | TPG BUS 43 arrêt Blanchards
entrée piétonne | PARKING 141 route de Loëx