

LES ATELIERS DES PARENTS (4 ateliers)



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

15 oct. 2022
13h30 – 17h00

Les comprendre et les accueillir, quelles clés pour les gérer ? Atelier basé sur le travail de la Doctoresse Aletha Solter



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

5 nov. 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

19 nov. 2022
13h30 – 17h00

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



4ème atelier : PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT Faber & Mazlish

26 nov. 2022
13h30 – 17h00

Favorise la communication parents-enfants confiante et réduit les conflits entre la fratrie.



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

17 sep. 2022
13h30 – 17h00

1er atelier : La petite enfance (0-3 ans)
Le développement psychomoteur et le cerveau. Les étapes du grandir : Le lien parent-enfant

24 sept. 2022
13h30 – 17h00

2ème atelier : 1ère septaine (0-7 ans)
Le développement des sens, des organes, la maturation du système immunitaire.

1er oct. 2022
13h30 – 17h00

3ème atelier : 2ème septaine (7-14 ans)
Le développement du pôle sentiment, des compétences sociales, confiance & autonomie.

8 oct. 2022
13h30 – 17h00

4ème atelier : 3ème septaine (14-21 ans)
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 ? Construction de la vie intérieure.

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



Contact & renseignements au +41 79 427 33 46



MAISON DE LA FAMILLE

Vers des relations harmonieuses

PROGRAMME 2022 | 2ÈME ÉDITION

ATELIERS YOURTE DES 4 SAISONS



LES ATELIERS DO GREEN (4 ateliers)

7 mai 2022
13h30 – 17h00

1er atelier : Économie symbiotique pour tous
Se servir des écosystèmes, permaculture, circuits solidaires et réseaux pour une harmonie du vivant ! Basé sur l'œuvre d'Isabelle Delannoy

14 mai 2022
13h30 – 17h00

2ème atelier : Fabrication de produits de nettoyages bio maison
Savons, lessives, sols, fenêtres... Voici la théorie et la pratique de la fabrication accompagnée de recettes. (atelier + matériel)

4 juin 2022
13h30 – 17h00

3ème atelier : Fabrication de conserves
Congélation, séchage, conserves à l'huile, au vinaigre, lacto fermentation, utiliser les restes de fruits et légumes ? (atelier + matériel)

18 juin 2022
13h30 – 17h00

4ème atelier : Tris et composts
Initiation au compost de jardin Bokashi
Construisons ensemble un compost à lombris d'intérieur ! (atelier + matériel)



ALIMENTATION & SYSTÈME IMMUNITAIRE (4 ateliers)

21 mai 2022
9h00 – 12h30

1er atelier : Protéines & produits laitiers
Ce que cela apporte au corps, comment les transformer. Les clés de l'équilibre entre source d'énergie et santé.

4 juin 2022
9h00 – 12h30

2ème 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 ?

11 juin 2022
9h00 – 12h30

3ème atelier : Coopérative alimentaire
Envie de vous lancer dans une aventure collective au temps présent ? Pourquoi, quels moyens mettre en œuvre pour réussir ?

18 juin 2022
9h00 – 12h30

4ème atelier : Les sucres et les graisses
Les sources d'inflammation dans le corps, comment et pourquoi ? Où trouver des sucres et des graisses de qualités ?



ESPACES DE DIALOGUES ENRICHISSANTS «CONSTRUIRE LE MONDE À NOTRE IMAGE»

13h30 – 17h00

Consultez
les dates sur
notre site web

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

- Transformer mes peurs en opportunités
- Ecouter mes besoins ?
- Le mindset et compétences à disposition

TARIF EN CONSCIENCE | Goûter autour du feu en musique (prenez vos instruments)



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

9 avril 2022
9h00 – 12h30

Découvrez 5 langages phares permettant de
comprendre et d'améliorer vos relations entre
adultes et avec vos enfants.

Basé sur la méthode développée par Tracy
Chapman



LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

30 avril 2022
9h00 – 12h30

Ces 4 accords appliqués dans votre vie vous
apporteront une guidance bienveillante et
éclairée dans vos actions au quotidien.

Basé sur l'œuvre de Don Miguel Ruiz



LA COMMUNICATION RÉSILIENTE

7 mai 2022
9h00 – 12h30

Désirez-vous communiquer sainement avec
vous-même et les autres ? Découvrez une
approche simple pour rendre votre dialogue
intérieur conscient puis constructif et cheminer
vers la paix. De l'auteure Evelyne Adam



LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE

14 mai 2022
9h00 – 12h30

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



EMPRUNTER LE CHEMIN DE L'AUTONOMIE (4 ateliers)

1er atelier :

Fonctionnement

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

24 sept. 2022
9h00 – 12h30

8 oct. 2022

9h00 – 12h30

2ème atelier :

Constellation

Votre constellation familiale ; y voir plus clair.
Biographie personnelle.

5 nov. 2022

9h00 – 12h30

3ème atelier :

Responsabilité éveillée

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

26 nov. 2022

9h00 – 12h30

4ème atelier :

Pacification

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



YOGA THÉRAPEUTIQUE (4 ateliers)

1er atelier :

Anatomie-physiologie

Découverte du fonctionnement des systèmes
physiologiques du corps physique et subtils
(éthérique, astral & spirituel). Leur rôle et liaisons

17 sept. 2022
9h00 – 12h30

1er oct. 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.

15 oct. 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.

19 nov. 2022

9h00 – 12h30

4ème atelier :

Kriya-Yoga & Méditation

Le Kriya yoga accélère le processus de
conscience de soi et est un chemin précieux
pour calmer le mental. La méditation apporte
paix de l'esprit et joie de vivre.

PLEIN TARIF : CHF 90.- par personne par atelier
TARIF RÉDUIT : CHF 50.- (étudiant, chômeur, sénior). La question financière
ne doit pas empêcher la participation, contactez-nous pour en discuter.

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