

COS'A

« CHOUETTE ON S'ACCEPTE »



Le groupe COS'A est un groupe à médiation corporelle. Il s'adresse principalement aux jeunes accueillis à la Maison des Adolescents.

Au sein d'un petit groupe d'une même tranche d'âge et à travers des exercices de relaxation et des jeux théâtraux, on travaille la confiance en soi, en les autres, le lâcher prise...

Attention, pas de stress ! Pas de contorsion ni de texte à apprendre...

Le principe est d'avancer en douceur, sans jugement.

Prendre le temps de se rencontrer pour mieux avancer vers l'acceptation de soi et des autres.

On se rencontre toutes les semaines sur 4 à 6 séances renouvelables : les mercredis de 16h30 à 18h00.