



Toute l'année

actions à organiser sur demande

Mieux se connaître est indispensable pour faire des choix alignés avec ses valeurs !

Identifier ses forces et limites, gagner en confiance et en adaptabilité face aux changements, mieux gérer ses émotions... pour une autonomie durable, épanouie et éclairée !

Ces actions sont aussi l'occasion de favoriser un lien de confiance avec le référent et de travailler la remobilisation progressive en valorisant les réussites.

// A faire en groupe (à la carte sur demande à itineraires.le-prado.fr)

Bénévolat

- **Maraude** : créer du lien social et renforcer sa confiance en soi

Bien-être

- **Parenthèse nature** : du temps pour soi dans un lieu paisible
- **Balade gourmande** : l'éveil des sens et l'expérimentation de nouvelles saveurs
- **Mission : Vacances !** : préparer un séjour simple, sécurisé et respectueux de la nature
- **Médiation animale** : rongeurs et chiens : des interactions positives entre jeunes et animaux
- **Médiation animale** : canine : des interactions positives entre jeunes et animaux
- **Sophrologie** : gestion des émotions et reconnexion au corps
- **Prendre soin de soi** : la pause bien-être avec le Beauty truck
- **Santé mentale** : **Jeu Tombe pas à plat** / **Fresque de la santé mentale** : des clés et des outils sur comment protéger sa santé mentale
- **En mode beau-gosse** : travailler l'estime de soi dans un atelier de socio-esthétique
- **Vie affective et sexuelle** : **l'atelier sans tabou** : l'égalité entre les hommes et les femmes, le respect de soi et d'autrui
- **No drama zone** : **Gestion de conflit** : développer l'écoute et l'empathie
- **Récit de soi** : Retrouver confiance, reprendre sa place et favoriser la projection dans l'avenir

Culture

- **Ciné-débat** : sensibiliser et informer sur des sujets de société
- Organiser l'expo "**Décollons les étiquettes**" dans sa structure
- **Expression corporelle & danse** : favoriser la cohésion de groupe et le vivre-ensemble
- Ma vie en culture (engagement de 10 mois) pour les structures du Prado uniquement

Sport

- **Boxe éducative** : apprentissage du respect des règles et de l'adversaire

// A faire individuellement (dates et inscription en ligne sur le catalogue principal)

- **Bénévolat** : créer du lien social et renforcer sa confiance en soi
- **Médiation animale** : équine  des interactions positives entre jeunes et animaux
- **Entre-vues** : spectacles à la maison de la danse & autres partenaires
- **Baptême de plongée** : favoriser le dépassement de soi

Téléchargez le [pdf](#) de toutes nos actions ici

Notre activité est rendue possible grâce au soutien de la Métropole de Lyon, de la Fondation du Prado et de leurs partenaires :



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Image not found or type unknown