

## ***Maman et tout et tout !***

**Un temps un espace pour se ressourcer créer et trouver des bonnes solutions à nos questions du quotidien**

**Evitez le *burn out* des mamans !**

**Osez dire et ressentir ce que vous n'osiez avouer !**

**Enrichissez-vous des expériences de l'autre et offrez-lui les vôtres !**

Les mamans qui travaillent sont multitâches et tout-terrain. Mais elles ont besoin de moments de respiration pour se ressourcer en confiance, déposer leurs questions, gérer leur stress, s'écouter, accueillir leurs ressentis, communiquer avec justesse et trouver un équilibre entre les différents rôles de femmes : maman, amie, professionnelle, femme engagée...

En un mot, s'ajuster au nouvel environnement que représente l'arrivée d'un enfant (*que ce soit le 1<sup>er</sup>, le 2<sup>ème</sup> ou le 3<sup>ème</sup>*) car *chaque enfant arrive à un moment spécifique, prend sa place dans l'environnement familial et transforme la constellation familiale.*

Aux moments clefs de votre vie le besoin d'être accompagnée se fait sentir. Il vous faut prendre conscience des obstacles, définir vos objectifs à atteindre et trouver des pistes concrètes pour passer à l'action.

Avec l'atelier *Maman et tout et tout*, c'est en toute sérénité, que vous allégez votre quotidien, gagnez en assurance et en liberté pour ouvrir ce nouveau chapitre de votre vie.

*Maman et tout et tout* est un espace convivial d'échanges dynamiques dans lequel l'expression plastique (terre, peinture, collage, supports métaphoriques...) et la co-création sont de véritables "amplificateurs d'énergie " pour lâcher prise et se recentrer grâce à la concentration, la méditation, la musique...

Médiatrice de la parole qui se tricote, des liens qui se tissent, Esther Galam vous accompagne dans cette nouvelle étape de vie. *Maman et tout et tout* vous donne l'opportunité de mettre en commun pour repartir avec énergie et confiance.