

Réseau action femmes
Présente l'atelier :
« Ma super-héroïne, c'est moi! »

Quels rêves et aspirations t'appellent ?
Qu'est-ce que tu veux actualiser dans ta propre vie ?
Quelle est la contribution que tu souhaites faire dans
la vie de ta famille, de tes amis, de ta communauté,
à ta famille mondiale?

S'amuser au sérieux : Réseau Femmes Action invite les femmes de 18+ à venir jouer avec Janine Tougas qui a eu la permission de sa mère de partager son "stock" précieux d'une centaine de poupées de papier.

Comme enfant, nous avons appris des choses très importantes en jouant.
Comme adulte, pouvons-nous encore se donner la permission de s'amuser en apprenant ?

Selon Virginia Satir, communicatrice de renommée mondiale, toute personne a accès à 8 ressources universelles. Découvrons et redécouvrons nos richesses !

Explorons comment activer ces ressources universelles pour être bien dans sa peau au travail, à la maison, en relation avec les autres et avec soi-même. Une invitation à venir jouer, rire, discuter et retrouver l'enfant qui aime encore jouer avec des poupées de papier !

AVERTISSEMENT: Il y aura des **vraies poupées de papier** dans cet atelier — c'est du **fun sérieux** qui vous attend !

Maximum de 15 personnes par atelier

Coût : 30\$ par personne (pour couvrir les coûts du matériel*)

Durée : 3h

*Les participantes pourront quitter l'atelier avec une photo encadrée d'elles-mêmes et leur création lors de l'atelier. Ce petit souvenir servira d'outil pour les rappeler de leurs accomplissements et de leur cheminement.

Notes biographiques de la conceptrice et l'animatrice de cet atelier :

Janine Tougas détient une maîtrise en éducation et en beaux arts. Elle est aussi une animatrice de rire « certifié ». Sa dernière publication, qui traite du travail de Virginia Satir, s'intitule *Yes Santa Claus, There is a Virginia*. Janine croit que le jeu et le rire sont nos armes secrètes pour affronter tous les défis de la vie.