

# COACHING

# days

TU AS ENTRE  
17 ET 25 ANS ?

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

ON TE  
PROPOSE :

- Coaching d'aisance à l'oral
- Construction de projets personnels
- Atelier de gestion mentale



VILLE DE



**longjumeau**

**RENDEZ-VOUS DU 2 AU 4 NOVEMBRE 2022**

STRUCTURE INFO JEUNES, 16 IMPASSE CALMETTE

PROGRAMME SUR [WWW.LONGJUMEAU.FR](http://WWW.LONGJUMEAU.FR) - f -  -  - 

INSCRIPTION À [PIJ@LONGJUMEAU.FR](mailto:PIJ@LONGJUMEAU.FR) - 06 13 50 98 47 - 01 69 10 11 90



# Au PROGRAMME

## MERCREDI 2 NOVEMBRE

DE 10H À 16H30

Tu n'es pas à l'aise avec l'expression orale, en public ou en entretien ? Participe à une journée **prise de parole** proposée par l'association BRIN D'HERBE où tu pourras échanger et débattre sur différentes thématiques. Un repas partagé aura lieu le midi.

## JEUDI 3 NOVEMBRE

DE 10H À 12H30

Anticipe positivement un nouveau départ et ose entrer dans l'action grâce à une **séance de yoga ludique**, animée par Christelle BRIOT (ESCOOP).

DE 14H À 16H

Pour débiter l'atelier **Construction de projets personnels**, animé par Icham BOULEHFA, mets toi en jambe avec un réveil musculaire par du Hip-Hop, puis partage tes expériences et échange des conseils avec d'autres jeunes.



## VENDREDI 4 NOVEMBRE

DE 10H À 12H30

Connais toi toi-même en découvrant la **gestion mentale**, une pédagogie pour découvrir le fonctionnement propre de chacun grâce à Muriel VANNEY.

DE 13H30 À 16H

Participe à une **initiation au football américain** avec l'association QUARKS. Cette expérience te donnera la motivation pour déplacer des montagnes.

