# Association Rockie

## Activités - 2ème trimestre

Le retour du printemps !!
De nouveaux ateliers dédiés à la créativité écoresponsable pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

2023

# Association Rockie

# RDVs d'AVRIL

## Mardi 4

11h30 - 12h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Violences faites aux femmes, comment rebondir ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - INITIATION A LA MEDITATION**
Sophrologie en petit groupe
Animé par Hélène, sophrologue

## Mardi 11

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Parentalité, échanges entre parents**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - RITUELS VIE DE FAMILLE**
Ces habitudes qui contribuent au bien-être de la famille !
Animé par Anne, coach

## Mardi 18

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maternité, parler de ses joies et de ses doutes**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - CREATIVITE D.I.Y.**
D.I.Y : Comment réparer son coeur en le brodant ?
Animé par Carole, créatrice D.I.Y

## Mardi 25

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maladie, comment vivre avec ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - PRENDRE SOIN DE SES MAINS ?**
Réalisation d'un gommage maison + soin des mains & manucure guidée
Animé par Marion, socio-esthéticienne

**INFOS & INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**
Participation dès 5 euros
**Inscription sur :** HELLOASSO / ROCKIE

**ASSOCIATION ROCKIE**
située au sein du centre des Pépites du loup
**1 rue des Mauriers à St-Malo**

# Association Rockie

# RDVs de MAI

## Mardi 2

11h30 - 12h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Violences faites aux femmes, comment rebondir ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - EMOTIONS & RELAXATION**
Initiation à la sophrologie en petit groupe
Animé par Hélène, sophrologue

## Mardi 9

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Parentalité, échanges entre parents**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - COMMENT PRENDRE SOIN DE SA PEAU ?** Brainstorming, soin du visage guidé + Technique de massage du visage
Animé par Marion, socio-esthéticienne

## Mardi 16

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maternité, parler de ses joies et de ses doutes**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - PRENDRE SOIN DE SON IMAGE**
Atelier maquillage ludique et joyeux
Animé par Justine, directrice artistique

## Mardi 23

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maladie, comment vivre avec ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - CREATIVITE - DESSIN MEDITATIF**
Initiation à la sophrologie créative en petit groupe
Animé par Hélène, sophrologue

**INFOS & INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**
Participation dès 5 euros
**Inscription sur :** HELLOASSO / ROCKIE

**ASSOCIATION ROCKIE**
située au sein du centre des Pépites du loup
**1 rue des Mauriers à St-Malo**

# Association Rockie

# RDVs de JUIN

## Mardi 6

11h30 - 12h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Violences faites aux femmes, comment rebondir ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

17h30 - 19h
**ATELIER ROCKIE - UN TEMPS POUR SOI**
Créer du lien et améliorer l'image de soi
Animé par Marion, socio-esthéticienne

## Mardi 13

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Parentalité, échanges entre parents**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - RITUELS VIE DE FAMILLE**
Ces habitudes qui contribuent au bien-être de la famille !
Animé par Anne, coach

## Mardi 20

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maternité, parler de ses joies et de ses doutes**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - YOGA**
Cours de yoga en petit groupe, douceur et bienveillance au rdv.
Animé par Carole, professeure de yoga

## Mardi 27

10h - 11h30
**CERCLE ROCKIE**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience
**Maladie, comment vivre avec ?**
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

9h - 18h
**ACCUEIL ET CONSULTATIONS INDIVIDUELLES**

14h - 15h30
**ATELIER ROCKIE - CREATIVITE - D.I.Y.**
Créer son bracelet porte bonheur en tissu
Animé par Hélène, sophrologue

**INFOS & INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**
Participation dès 5 euros
**Inscription sur :** HELLOASSO / ROCKIE

**ASSOCIATION ROCKIE**
située au sein du centre des Pépites du loup
**1 rue des Mauriers à St-Malo**

# Association Rockie

# INFOS

## CERCLES ROCKIE

10h - 11h30
**TOUS LES MARDIS**
Cercle de parole, d'entraide et de résilience

- **Violences faites aux femmes, comment rebondir ?**
- **Parentalité, échanges entre parents**
- **Maternité, parler de ses joies et de ses doutes**
- **Maladie, comment vivre avec ?**

Se retrouver, partager, s'écouter les unes les autres, se soutenir, se sentir moins seule, se relier...
Etre ensemble.
Animé par Anne, psychopraticienne et Hélène, sophrologue

**Participation :** 5 euros
**Inscription obligatoire :** Helloasso

## ACCUEIL ET CONSULTATIONS

13h - 18h
**TOUS LES MARDIS**
Accueil et orientation par les bénévoles de l'association.

Consultations individuelles par des professionnel.le.s

- **Sophrologie**
- **Psychothérapie**
- **Socio-esthétique**
- **Coaching**
- **D.I.Y.**
- **Massage bien-être**

L'adhésion de 20 euros permet de bénéficier d'une première séance individuelle.

+ d'infos sur rockieassociation.wixsite.com/rockie

## ATELIERS ROCKIE

14h - 15h30
**TOUS LES MARDIS**
Ateliers thérapeutiques en petit groupe pour :

- **Libérer ses émotions**
- **Se sentir bien dans son corps**
- **Stimuler l'activité cérébrale**
- **Stimuler ses capacités**
- **Etre autonome**
- **Vivre un moment de bien-être**

**Participation :** 5 euros
**Inscription obligatoire :** Helloasso

## MODALITES

Nous vous accueillons tous les mardis de 9h à 18h. Pour discuter et partager un thé, solliciter une aide, demander une orientation et bénéficier d'une écoute attentive et bienveillante, c'est sans rendez-vous et gratuit.

Pour bénéficier de soins, il est nécessaire d'adhérer à l'association.
Cette adhésion est de 20 euros et est comprise dans le prix de la première consultation individuelle.
Elle est valable 12 mois, renouvelable, et donne accès à toutes les thérapies, cercles de paroles et ateliers.

+ d'infos sur rockieassociation.wixsite.com/rockie