



Entrée  
gratuite  
sur inscription

#ParentsAdo «Etre Ado et bien dans sa peau»

Vendredi 19 avril 2019  
De 18h à 20h30

POINT ACCUEIL SOLIDARITÉ  
2 place Vidal  
Bompas

*L'adolescence est une période délicate où l'adolescent doit renforcer son identité alors qu'il vit sa puberté et qu'il se responsabilise. Face à l'émergence des médias sociaux l'estime de soi est fragilisée. Que faire pour les accompagner ?*

*Comment lutter contre le culte de l'image et du paraître ?*

Dans le cadre de la semaine des droits de l'enfant, le Point Information Jeunesse de Bompas et la Mutualité Française Occitanie proposent un début de soirée parents/ ados sur l'image et la confiance en soi.

L'objectif est de partager, entre parents et ados, un espace de conseils et d'informations avec des experts, dans la convivialité.

## Espace Tutos «My Beautiful box»

4 ateliers de 18h à 19h30 pour filles et garçons

- Comment réaliser ses cosmétiques maison ?
- Comment se détendre avec un massage ?
- Quels sont les gestes simples du réveil musculaire ?
- Quelques conseils coiffure et/ou maquillage

## Espace «Echanges parents / ados»

De 19h30 à 20h30

Discussion, information et conseils avec un psychologue sur les bouleversements liés à l'adolescence et ses impacts pour l'adolescent et son entourage, en présence des animateurs des ateliers.

## Intervenants

- **Nicolas POTHERET**, psychologue
- **Adrien CHERRIER**, coach sportif de l'association Animation Profession sport 66
- **Les élèves et les enseignants**, de l'école technique d'esthétique et de coiffure Giorgifont 2 (sections socio-esthéticiennes et coiffure)

## Et aussi...

- Un pot de l'amitié clôturera la séance

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Inscription auprès du Point Information Jeunesse de Bompas au : 06 32 89 45 52



Retrouvez-nous aussi sur :

