

PARENT'HÈSE : SÉANCES BIEN-ÊTRE

A destination des parents
Cycle complet ou séances au choix

**1 SÉANCE PAR MOIS
DE 18H30 À 20H**

Animées par Clémence Raquin
et Laura Jacquet d'Explor&Sens

**Les mardis au gîte
"L'école buissonnière" 15 septembre/10 novembre
de Chevagny-sur-Guye**

**Les jeudis à Ameugny
(salle de l'école) 15 octobre/10 décembre**

Et si vous preniez un moment rien que pour vous ?

Un temps pour souffler, vous ressourcer et
ralentir le rythme... Parce qu'entre les cartables,
les activités, les lessives et les "Maman/Papa, j'ai faim...",
les parents aussi ont parfois besoin d'une pause.

Automassage

Réflexologie

Relaxation

Sophrologie



**Garde d'enfants
possible**

**Gratuit - Sur inscription à :
mille1familles@enclunisois.fr ou
au 07.82.06.72.57**