

L'Espace de Vie Sociale Familles Rurales de Marchésieux  
propose aux parents et grands-parents :

**2 heures rien que pour vous...**

# Instants Ressource(s)

*Animé par Karine LENESLEY, intervenante bien-être parentalité*

**Samedi 18 octobre**

*A la médiathèque de Marchésieux*

**Séance du matin ou de l'après-midi**

*de 10h à 12h*

*de 14h30 à 16h30*

## **Pas de solution de garde ?**

Vos enfants (3-10 ans) peuvent participer à une animation à l'accueil de loisirs en parallèle

### **Partager**

Echanges bienveillants entre  
parents et grand-parents

### **Ralentir**

Exercice de respiration et  
relaxation guidée

### **Prendre soin de soi**

Automassages et mouvements  
doux



Inscription à

**evsfamillesruralesmarchus@gmail.com**

ou au **07 65 74 69 10**

**2€** de participation

*Prochaines séances :*

- **Samedi 18 octobre**
- **Samedi 15 novembre**
- **Samedi 13 décembre**