

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**