



**Semaine de la parentalité**  
15 au 30 Oct

# Etre parents quel metier!

## Pause bien être

jeudi 20 Octobre

Prendre soin de soi, pour prendre soin des autres : Une soirée entre mamans animée par une masseuse & esthéticienne. Venez boire un thé et laissez vous tenter par un ou des soins à disposition (modelage, massage, maquillage). limité à 12 personnes.

Lieu : Cyprès  
Heure : 20h30  
Tarif : 3€ par pers

## Outils de détente en famille

mercredi 26 Octobre

Atelier en binôme adulte/enfant animé par Anne ROBERT (sophrologue). Venez partager un moment ensemble et découvrir des techniques de relaxation à pratiquer seul ou en famille

Lieu : Cyprès  
Tarif : 3€ par binôme selon le QF  
Heure : 14h pour les 7/11ans  
15h30 pour les 5/7ans

## YOGA

mardi 25 Octobre

Séance d'une heure de Yoga gratuite ouverte à tous les parents qui souhaitent prendre du temps.

Lieu : Centre médico social de Saint Paulien  
Heure : 14h30

## Massage bébé

mardi 25 Octobre

Séance massage bébé proposée par la sage femme et puéricultrice de la PMI. Les huiles seront fournies sur place, venir avec une serviette et le nécessaire de bébé.

Lieu : Centre médico social de saint paulien  
Heure : 9h30



## Initiation au portage

jeudi 20 Octobre

Atelier à faire avec son bébé ou enceinte (des poupons seront à disposition), pour vous initier au portage bébé 0/3ans. Temps théorique sur les bénéfices et atelier pratique ! Venez si vous le souhaitez avec votre porte bébé vous faire conseiller par Neobulle.

Réservation obligatoire

Lieu : Cyprès  
Tarif : 3€ par famille  
Heure : 10h