



En Indre-et-Loire

Quinzaine de la parentalité

du samedi 6 avril au samedi 20 avril 2024

Rencontres et échanges

COMMUNIQUER AUTREMENT EN FAMILLE

Atelier de sophrologie

Dimanche 14 avril 2024

14h30 – 16h

16h15 – 17h45

Sur inscription

Intervenante : Sarah Prudor, Sophrologue

Cet atelier de sophrologie sera pour chaque parent un temps pour soi, de reconnexion à soi, et des clés et outils concrets pour mieux composer avec ses émotions. S'en suivra un échange sur nos émotions qui nous font parfois réagir malgré nous contre notre entourage familial, nous questionner sur les éléments déclencheurs, les schémas qui s'activent en héritage de nos parcours, ces croyances profondes ou limitantes à déconstruire, ces liens à réparer...

Accueil de loisirs de Monts (Beaumer)
12 rue des Ecoles, 37260 Monts

Inscriptions jusqu'au 1^{er} avril
parentalite.reaap@tourainevalleedelindre.fr