

MIEUX VIVRE SA PARENTALITÉ

CYCLE 1 : SE DÉCHARGER

S'EXPRIMER, S'ÉCOUTER

Mettre des mots sur ce que l'on ressent en se moment en tant que parents dans un espace bienveillant et sécurisant.

25
Sept

ÉVACUER, SE DÉCHARGER

Évacuer le trop plein, se décharger, se vider la tête, libérer les tensions, le stress, l'anxiété.

6
Nov

SE PROTÉGER

Apprendre à mettre de la distance avec le négatif, prendre du recul sur les situations anxiogène ou stressante, se détacher du regard des autres.

4
Dec

Le LAP'S et la sophrologue Sarah Prudor vous proposent une pause mensuelle pour vous décharger et vous sentir plus léger. Profitez d'un moment conviviale et agréable pour vous sentir plus serein et repartez avec des outils concrets pour vous soutenir dans votre vie de parents.

CYCLE 2 : SE LIBÉRER

RECHARGER LES BATTERIES

Profiter de la nouvelle année pour se remplir d'énergie sainement. Commencer un nouveau cycle avec plus de vitalité.

15
Janv

INSTALLER LE BIEN ÊTRE

Selon vos besoins, développer vos capacités de calme, de sérénité, de patience, de sécurité intérieur...

26
Fev

BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI

Commencer le printemps avec un nouvel élan : se sentir capable, fort.e, confiant.e, se respecter, s'affirmer.

26
Mars

**LE
LAP'S**

SERVICE ITINÉRANT D'INFORMATIONS
ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS



RELAIS PETITE ENFANCE
13 bis rue de la Gaité 37600 LOCHES



INSCRIPTION auprès du LAP'S au 06 31 66 24 42
ou à laps@lochessudtouraine.com



ÉVÉNEMENT GRATUIT
pour les parents résidents dans la communauté
de commune Loches Sud Touraine



18h30 - 20h / 5 places par séance