

# RENDEZ-VOUS DES PARENTS EXTRAORDINAIRES

Salle communale - La Madelaine/Montreuil

*Rendez-vous réservés aux parents d'enfants en situation de handicap, gratuits, sans pré-inscription, sans obligation de présence à chaque rencontre.*



## 02

14h-16h

**FEVRIER**

Temps de paroles  
entre parents puis  
séance de sophrologie  
avec Florence  
Pécriaux

Avec la nouvelle année, vient le temps des bonnes résolutions...  
et si cette fois, on se mettait au coeur de cette bonne résolution?  
Retrouvons-nous pour 1h d'échanges autour d'un café puis nous accueillerons  
Florence Pécriaux, sophrologue pour 1h de séance en groupe.

*\*Pas de tenue ni d'équipement nécessaire, vêtements souples à privilégier pour être à l'aise*

### La sophrologie, pourquoi?

- > évacuer le stress et les tensions, prendre du recul, éviter le burn-out, retrouver davantage de sérénité,
- > améliorer son sommeil,
- > gérer les émotions, l'angoisse, développer la confiance en soi,
- > traverser un événement difficile,
- > se préparer à un challenge, etc.

.....  
bonjour@lesbobosalaferme.fr - 06.35.36.60.96

www.lesbobosalaferme.fr

