

LES ATELIERS

offerts avec votre adhésion

Chaque semaine, **des temps de pause sont offerts** par la Maison de Parents pour vous. Si vous souhaitez y participer, **vous pouvez vous inscrire à l'accueil.**

Merci de nous prévenir en cas d'annulation !

Sophrologie

Déborah, sophrologue, vous aide à développer sérénité et mieux-être grâce à des techniques de relaxation et d'activation du corps, accompagnées d'un bol tibétain.

Lundi
10h30

Réflexologie plantaire

Pascale, réflexologue, vous offre un moment de pause bien-être, revitalisant, stimulant et boostant l'immunité grâce au massage du pied.

Mardi
10h30,
11h15
et 12h

Massage Tragger

Agnès vous aide à déposer vos tensions et émotions lors de ce massage tout en douceur, apportant stimulation du corps et des émotions.

Mercredi
10h,
11h
et 12h

Tricot

L'association Tricot'don vous propose des séances de tricot collectives. Les réalisations seront distribuées aux plus démunis.

Mercredi
18h

Réflexologie mains/visage

Julie, réflexologue, vous aide à réguler, maintenir et améliorer votre état de santé grâce à des techniques spécifiques de pression cutanée.

Jeudi
9h30,
10h30,
11h30 et 12h30

Relaxation, Lecture, Expression des ressentis

Marie-Pia, scénothérapeute, vous propose une pause relaxation autour de textes à partager afin d'exprimer ses émotions.

Vendredi
11h

Sophrologie

Aline, sophrologue, vous aide à développer sérénité et mieux-être grâce à des techniques de relaxation et d'activation du corps, basées sur la respiration. Séances individuelles et collectives.

Samedi
9h30 (groupe),
10h30 (indiv.)
et 11h30 (groupe)