

Relaxation

Bien être

Massage

Ateliers Parents-enfants



Dimanche 28 mars 2021

9h30 à 17 h

**Centre Socioculturel Loire-Divatte
à Saint Julien de Concelles**

Mesures d'hygiène et de distanciation assurées



Actions
familiales



Actions
familiales



Des ateliers à partager en famille,

Se vit en binôme parent-enfant, en solo parent

Chaque animation est gratuite et sur inscription

Massage bébé

0/1 an

9h30 - 10h30 et 11h - 12h

Se poser un instant rien que pour lui, rien que pour vous. Une première approche du massage bébé et des gestes doux pour soulager les coliques et les problèmes digestifs.

Animé par Marie de l'atelier bien naître

Relaxation pour les parents

Parents

11h - 12h et 16h - 17h

Venez découvrir des techniques d'auto massage, de relaxation et de respiration pour permettre de se détendre et de récupérer de l'énergie. Où comment faire une vraie pause même quand on a que 5 minutes devant soi !

Garde d'enfant gratuite sur place - sur inscription*

Animé par Nina membre du groupe de parents

Massage parent-enfant

6/9 ans

14h-15h15 et 15h45 - 17h

Une invitation à ralentir, à vous offrir une pause, à partager un moment privilégié avec votre enfant, à vivre une expérience sous le signe de la douceur, ensemble.

Animé par Valérie Boiziau Sophrologue

Fabrication de gommage, automassage

11/15 ans

16h -17h

Venez fabriquer votre gommage pour les mains pour un usage au quotidien. L'occasion de prendre le temps à deux de se faire du bien aux mains et/ou aux pieds.

Animé par Fabienne Messu Socio esthéticienne

**Le nombre de places est limité, pour s'inscrire
ou pour plus de renseignements : 02 40 36 87 76**

www.csc-loiredivatte.asso.fr

