



Parentalité

Poliénas Association LIPS

Le samedi à 9h30 ou à 11h Salle de danse



**Se détendre tout en s'amusant.
Créer d'autres moments ensemble.
Prendre soin de soi en famille !**

2020

25/01

15/02

14/03

11/04

9/05

13/06

Tarif famille, atelier 1H

duo 15€, trio 20€, quatuor 24€, famille nombreuse (5 personnes et plus) 30€



Parentalité Bien Etre !

- C'est l'occasion de s'accorder un temps privilégié avec son enfant en dehors du quotidien, de partager un moment de détente profitable à chacun et d'acquérir des outils efficaces qui pourront ensuite être réutilisés dans le quotidien et partagés en famille.
- Il favorise les échanges, les rapprochements et la communication entre chacun.



Se découvrir autrement avec des jeux !

- L'atelier est basé sur différents exercices de relaxation dynamiques
 - => mouvements corporels ; verticalité, équilibres, postures, enracinement, attention, écoute, respiration, jeux sensoriels...
 - => tout se déroule dans un esprit ludique, nous jouons !
- Durée 1 heure, tenue souple, apportez son tapis si possible.
- Avec Séverine Gaillard, Sophrologue Caycédiennne et Praticienne Shiatsu.