



Antenne Vaucluse

## ATELIER DES PARENTS

**1ère partie** : Découverte d'outils pour mieux gérer le stress, apprendre à se concentrer, améliorer la confiance en soi, mieux vivre ses émotions, ... pour être plus présent pour ses enfants.

**2ème partie** : Trucs et astuces au quotidien pour être plus « zen » avec nos enfants (échange et partage entre parents)

Chaque participant vient avec des astuces à partager, ou un livre, un thème à partager.

Pour ceux qui le souhaite, possibilité d'apporter et de partager son repas sur place pour prolonger ce moment.

***Seuls les parents sont acceptés.***

**Date** : 27 janvier 2018

**Horaire** : de 10h00 à 12h30

**Lieu** : Salle des Fêtes Départementale D2 Hameau de La Tuilière 84490 ST SATURNIN-LÈS-APT

**Renseignement** : **Christine** : [afep84.christine@afep.asso.fr](mailto:afep84.christine@afep.asso.fr) ou **Cédric** : [afep84.cedric@afep.asso.fr](mailto:afep84.cedric@afep.asso.fr)

**INSCRIPTION** : [afep84.cedric@afep.asso.fr](mailto:afep84.cedric@afep.asso.fr)

*Nombre de places limité*