

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 ou Cédric : afep84.cedric@afep.asso.fr

INSCRIPTION : afep84.cedric@afep.asso.fr

Nombre de places limité