

# PARENT'HÈSE : SÉANCES BIEN-ÊTRE

A destination des parents  
Cycle complet ou séances au choix

Espace 1001 familles -  
Quai de la Gare - Cluny

Animées par Clémence Raquin  
et Laura Jacquet d'Explor&Sens

1 SÉANCE PAR MOIS, LES MARDIS SOIRS, DE 18H30 À 20H

28 avril / 12 mai / 23 juin / 7 juillet

**Et si vous preniez un moment rien que pour vous ?**

Un temps pour souffler, vous ressourcer et ralentir le rythme... Parce qu'entre les cartables, les activités, les lessives et les "Maman/Papa, j'ai faim...", les parents aussi ont parfois besoin d'une pause.

Automassage

Réflexologie

Relaxation

Sophrologie



Garde d'enfants  
possible

Gratuit - Sur inscription à :  
[mille1familles@enclunisois.fr](mailto:mille1familles@enclunisois.fr)  
ou 07.82.06.72.57