

"Etre parent, ça fatigue !"

Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)
dans votre rôle de papa ou de maman ?

Ateliers de soutien à la parentalité OFFERTS (sur inscription), pour tous les parents ayant de jeunes enfants (moins de 12 ans)

**Réunion d'informations en distanciel le mercredi 26
janvier de 20h30 à 21h30**

Cycle de 8 ateliers de 2 heures hebdomadaires

(Maison des associations - Robert Luc, 28 rue Denfert - Rochereau
69004 Lyon)

Ateliers en groupe de **10 personnes**

Pourquoi ?

- mieux vivre vos **émotions**,
- expérimenter et acquérir des **outils concrets** pour réduire le stress,
- identifier et mobiliser vos **ressources** pour mieux vivre votre rôle de parent.

Où?

Lyon Croix Rousse

Tarif et conditions :

Gratuit et sur inscription



Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental