

"Etre parent, ça fatigue !"

Ateliers Gratuits de soutien à la parentalité Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e) dans votre rôle de papa ou de maman ?

Pour tous les parents ayant de jeunes enfants (moins de 12 ans)

OFFERTS (SUR INSCRIPTION)

Cycle de 8 ateliers de 2 heures
à la Maison Pour Tous du bois l'abbé de Champigny-sur-Marne



en groupe de 10 personnes
les LUNDIS
de 9h à 11h

26 septembre
3, 10 et 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
+ Bilan le 5 décembre 2022

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

Pourquoi ?

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

Où ?

Maison Pour Tous du bois l'abbé

6 place Rodin
94 500 CHAMPIGNY-SUR-MARNE
Tel. : 01 41 77 83 30
Mail : p.khelladi@mairie-champigny94.fr

Tarif et conditions :

Gratuit et **sur inscription**

Contact : auprès de l'animatrice Aicha Pascaline KHELLADI