

# Atelier Parents

## TEMPS DE REPIT PARENTAL PAR LA SOPHROLOGIE

Le service Parentalité et Réussite Educative propose un atelier de Sophrologie afin de prendre un temps pour soi, se ressourcer, prévenir l'épuisement et soutenir les parents dans leur rôle d'éducateur au quotidien.



**vendredi 29 septembre 2023**  
**vendredi 6 et 13 octobre 2023**  
**vendredi 10 et 17 novembre 2023**  
**de 9h30 à 11h00**

## Maison Des Parents et de l'Enfant

Chemin de la source 51200 EPERNAY



Inscription gratuite par téléphone au 03.26.54.37.83  
ou par mail : [mdpe@ville-epernay.fr](mailto:mdpe@ville-epernay.fr)

*Un mode de garde pour les enfants non scolarisés est organisé sur place*