

## Ateliers de Relaxologie Soutien à la parentalité

*"Parce qu'il n'est pas toujours facile d'être parents !"*

Entre parents\*, vous apprendrez à vous relaxer et à limiter les impacts du stress. Vous découvrirez aussi comment pratiquer les exercices à la maison avec vos jeunes enfants !

\*ou adultes en lien direct avec de jeunes enfants : grands-parents, assistantes maternelles, professionnels de l'éducation...



Postures de yoga adaptées à tous, techniques respiratoires, relaxations et exercices sensoriels de pleine conscience Vittoz.

**1 samedi/mois de 9h30 à 12h au Centre Socioculturel de Marsillargues**

### Calendrier

<b>1<sup>er</sup> trimestre</b>	13/10/18	Eveil des sens, pour rétablir le calme
	17/11/18	Relâcher les zones de tensions
	08/12/18	Prendre du recul, trouver le temps
<b>2<sup>ème</sup> trimestre</b>	12/01/19	Déclencher la volonté
	09/02/19	Harmoniser sa relation à soi et aux autres
	23/03/19	Place aux émotions positives !
<b>3<sup>ème</sup> trimestre</b>	06/04/19	Eliminer, s'alléger
	11/05/19	Faire circuler l'énergie
	15/06/19	Ancrage à la terre

Pour votre confort, prévoir : 1 couverture, 1 ou 2 coussins, 1 tenue confortable

### Tarifs

Trimestre 30 €  
Semestre 55 €  
Année 80 €



**Inscription et paiement obligatoire au plus tard 1 semaine avant le début du trimestre**

Centre Socioculturel Louis Nicollin  
07 62 51 10 14  
centresocioculturel@marsillargues.fr

### Renseignements

Association Relaxation Créative  
Claire ORTOLI 06 47 34 95 54  
relaxationcreative.asso@gmail.com  
 associationrelaxationcreative