Jeudi 13 novembre de 18h à 20h

Atelier parentalité



©Freepik

Découvrez l'automassage et des techniques de relaxation afin de prendre soin de soi au quotidien. Prévoir une tenue confortable, une bouteille d'eau et un tapis de sol (style tapis de yoga) si possible.

Infos pratiques

Pour parents de jeunes enfants - Présence des enfants déconseillée

Gratuit - Places limitées

Inscription obligatoire par mail à rpe@sannois.fr

Espace Éliane Chouchena - 11-13, rue des Loges