



BIURN-OUT PARENTAL

ET SI ON EN PARLAIT ?

ATELIERS ET ANIMATIONS D'AVRIL À DÉCEMBRE

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS
DU PÔLE ADULTE FAMILLE
melanie.cousson@
ville-varennes-vauzelles.fr
06.20.44.99.85.



DE L'ÉPUISEMENT AU BIEN-ÊTRE PARENTAL ÊTRE PARENT SANS S'ÉPUISER, C'EST POSSIBLE !

Printemps

**Initiation zumba
Soirée Parents**
Vendredi 21 avril
18h30/19h15
Salle de danse
Rue Jean Baudry



**Rencontre
«L'épuisement parental :
et si on en parlait ?»**
Vendredi 12 mai
18h30/20h30
Ecole Saint Just



**Instant d'échanges
et de convivialité
« Être parents d'ados
aujourd'hui »**
Jeudi 25 mai
18h/20h
Collège Henri Wallon



Été

**Atelier sportif
en musique
Soirée parents**
Mardi 6 juin
18h30/19h30
Salle de danse
Rue Jean Baudry



**Groupe de parole
« Le bien-être parental »**
Mercredi 5 juillet
18h/19h30
Salle Pierre Morand



**Cuisine, pique-nique,
balades et jeux
extérieurs en familles**
Mercredi 2 août
Dès 10h
Salle Marcel Paul



Automne

**Initiation Yoga Nidra
et bols tibétains
Soirée parents**
Vendredi 29 septembre
18h/19h30
Salle Pierre Morand



**Rencontre « Comment
réagir lorsque mon
enfant n'écoute pas ? »**
Mercredi 3 octobre
19h/20h30
Salle André Malraux



**Sophrologie
parents/enfants**
Jeudi 26 octobre
18h/19h
Salle de danse
Rue Jean Baudry



Hiver

**Bowling
Soirée parents**
Mardi 7 novembre
Dès 18h30
Magic Boulevard, Nevers



**Yoga du rire
en famille**
Mercredi 6 décembre
18h30/19h30
Salle Marcel Paul



**GRATUIT,
SUR INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

Pour chaque activité, un mode de garde pour vos enfants est possible à condition de le signaler lors de votre inscription à une animation. Plus d'informations sur ville-varennes-vauzelles.fr