

# Atelier parents - Temps de répit 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.



Les ateliers sont animés par Peggy Richon, sophrologue.

## Prochains ateliers :

- Jeudi 17 octobre
- Jeudi 7 novembre
- Jeudi 14 novembre
- Jeudi 21 novembre
- Jeudi 28 novembre
- Jeudi 5 décembre

## Coordonnées

Maison des Parents et de l'Enfant  
Chemin de la Source  
51200

### Date

Jeudi 17 octobre, 09:30 - 11:00

Jeudi 7 novembre, 09:30 - 11:00

Jeudi 14 novembre, 09:30 - 11:00

Jeudi 21 novembre, 09:30 - 11:00

Jeudi 28 novembre, 09:30 - 11:00

Jeudi 5 décembre, 09:30 - 11:00

Infos pratiques

Renseignement et inscription (gratuite) au 03 26 54 37 83 ou par mail à [mdpe@ville-epernay.fr](mailto:mdpe@ville-epernay.fr)

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