



Relaxez-vous en famille

Maison de quartier du Pontet **Au cœur de soi**

*Proposé par une intervenante
du centre social L'Arbre à chouettes*

Ateliers ludiques à pratiquer en famille, suivant la Méthode 3C (Concentration Calme Contrôle). Prendre soin de soi, apprendre des exercices simples pour alléger le quotidien, se laisser aller à la détente et dénouer les émotions pour que toute la famille en bénéficie...

Public parents/enfants (à partir de 5 ans).

*Les vendredis
5 et 26 août, de 18h30 à 19h30*

*Samedi
20 août de 10h30 à 11h30*

Maison de quartier du Pontet

Massages parent-enfant

Proposé par Graine de bonheur

Le parent ou grand-parent avec son enfant pratique le massage MISP (Massage In Schools Programme), pour vivre un moment de détente et de complicité. Mouvements simples et ludiques, activités kiné-tactiles et exercices de respiration et de pratique de l'attention.

Séances limitées à 6 duos parent-enfant.

Public parents/enfants (de 4 à 10 ans).

*Vendredi 22 juillet
de 17h30 à 18h30*

*Samedi 23 juillet
de 10h à 11h*

Maison de quartier du Pontet **Nouveau**

Danse prénatale

Proposé par Graine de bonheur

Un espace privilégié pour vous connecter à votre corps et à votre bébé, et enrichir votre relation avec lui par le mouvement. La danse prénatale permet de rester en forme pendant la grossesse, de soulager vos maux tout en berçant votre bébé par la douceur de la musique...

Public femmes enceintes.

*Samedi 30 juillet
de 10h à 11h*