



# Parentalité positive & Bien-être

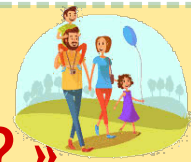
au menu des deux prochaines

conférences organisées par l'association  
des Familles de Moisenay



**Jeudi 31 mars à 20h, salle Bleu**

**« La parentalité positive qu'est-ce que c'est ? »**



Marie-Aude lochem, intervenante à l'Ecole des Parents et des Educateurs77sud vous éclairera sur cette approche intéressante pour gérer les relations parents-enfants. Mais de quoi parle-t-on ? La parentalité positive c'est une parentalité qui respecte les besoins et les droits des enfants et des parents. Cette soirée-débat vous permettra de découvrir comment la parentalité positive, loin d'être laxiste, permet de poser des règles respectueuses des besoins de chacun, parents et enfants.



**Jeudi 7 avril à 20h, salle Bleu**

**« La sophrologie pour une parentalité apaisée »**

Claire Chunlaud, Sophrologue Mosenienne vous présentera les bienfaits de la sophrologie dans la gestion des tensions familiales. Cette méthode de relaxation physique et mentale basée sur des exercices de respiration est accessible à tous. La sophrologie développe sérénité et mieux-être avec des séances de lâcher-prise (stress, peurs, regrets...) ou de récupération (sommeil de qualité, concentration, mémorisation, créativité...). Elle prépare aussi le mental en vue d'examens, de la prise de parole en public. C'est un outil précieux pour gérer ses émotions et renouer avec la confiance en soi et la vitalité.

Tarif par conférence

**Adhérents : 2€ - Non-adhérents : 3€**

Pour tout renseignement : [famillesdemoisenay@gmail.com](mailto:famillesdemoisenay@gmail.com)

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

