



**Jeudi 5 novembre à 19h**

Maison de l'Enfance et de la Jeunesse  
8 bis route de Vichy - Maringues

**TROUVER SON ÉQUILIBRE, POUR SOI ET POUR SA FAMILLE.**

Le service parentalité vous invite à un temps d'échange autour de l'équilibre au quotidien, animé par Christine Chabaud, sophrologue. Un moment de partage d'astuces, de réflexion et de découverte d'outils concrets pour mieux concilier vie personnelle et familiale.

**COMMUNIQUER ET S'ÉCOUTER  
POUR ALLÉGER SA CHARGE MENTALE**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

Service Parentalité - 06 74 39 10 13

*Sur demande, nous pouvons assurer la prise en charge de vos enfants afin de faciliter votre participation à cette soirée.*