



LE PALAIS  
SUR VIENNE

# LA SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

DU 18 AU 22 MAI

Prendre soin de soi pour  
prendre soin de son enfant

*activités créatives et relaxantes / massage  
yoga / préparation au post-partum...*



ANIMATIONS ET ATELIERS GRATUITS POUR TOUS !



TOUTES LES INFOS SUR : [lepalaisurviennne.fr](http://lepalaisurviennne.fr)

📍 Mairie du Palais-sur-Vienne, 20 rue Jules Ferry



# LA SEMAINE DU BIEN-ÊTRE



Une semaine de détente et de relaxation !

Dans le cadre de la « **Semaine du bien-être** », des ateliers gratuits à destination des parents et de leurs enfants sont proposés au Palais-sur-Vienne (voir plan au dos). Découvrez le programme ci-dessous.

## LUNDI 18 MAI

De 16h30 à 18h



**Atelier sophro-crétif pour les enfants**



**Groupe d'échanges pour les parents**

(alimentation, sommeil, organisation du quotidien...)

Salle Gérard Philipe (1)

## MARDI 19 MAI

De 16h30 à 18h



**Atelier yoga parents-enfants**

Gymnase Marchessoux (2)

## MERCREDI 20 MAI



De 16h30 à 18h



**Atelier massage parents-bébés (0-10 mois)**

Maison de l'Enfant, 3 allée des Cèdres (3)

## JEUDI 21 MAI



De 16h30 à 18h



**Atelier créatif bien-être pour les enfants**



**Atelier de réflexologie palmaire pour les parents**

Salle André Dextet (4)

## VENDREDI 22 MAI

De 18h à 20h



**Atelier de préparation au post-partum pour les futurs parents**

Maison de l'Enfant, 3 allée des Cèdres (3)



Places limitées, possibilité de réserver en avance via :

[margaux.gilibert@lepalaisurviennne.fr](mailto:margaux.gilibert@lepalaisurviennne.fr) | 05 55 35 08 06 | 06 23 08 87 47



## DESCRIPTIF DES ANIMATIONS



### Atelier tenu par Catherine Jeannot



Un atelier sophro-crétatif proposé aux enfants de 3 à 10 ans pour souffler, s'éveiller et s'évader !

Un temps sophro-lecture pourra être proposé suivant le groupe présent.



### Ateliers tenus par Marion Vibrac



**18 mai** L'atelier aborde les questions du sommeil, de l'alimentation et des émotions et vous conseille pour alléger votre quotidien.

**21 mai** Atelier créatif autour du bien-être et de la relaxation proposé aux enfants de 3 à 10 ans.



### Atelier yoga parents-enfants avec Abigail Correa Toledano



Atelier d'initiation au yoga par une intervenante du StudioJade - LE PEUPLIER, pour que les parents et leurs enfants puissent découvrir la pratique du yoga, se détendre et s'amuser tous ensemble.



### Atelier massage pour parents-bébé (0-10 mois) par Aurore Barataud



Atelier à destination des jeunes parents et de leur bébé afin d'apprendre à masser le bas du corps de son bébé et la recette d'une huile de massage.



### Atelier réflexologie palmaire tenu par Isabelle Sineux



Un atelier d'initiation à la réflexologie palmaire proposé aux parents pour un moment de détente et d'apaisement !



### Atelier de préparation au post-partum par Charline Boucher



Un atelier chaleureux pour les futurs parents pour s'informer et anticiper l'après-naissance en toute sérénité afin de vivre un post-partum plus conscient et respectueux de soi.

Afin de ne pas perturber le bon déroulement des séances, **les ateliers de 16h30 n'accepteront pas de participants après 16h45.** Merci de respecter cet horaire.

# PLAN

PALAIS-SUR-VIENNE



1  
École J. Ferry  
Mairie

- 1 Salle Gérard Philippe,  
20 rue J. Ferry, derrière la mairie
- 2 Gymnase Marchessoux  
35 rue Pasteur (halles des sports)
- 3 Maison de l'Enfant,  
3 allée des Cèdres
- 4 Salle André Dexet,  
9 rue Mendès France

 Repères à proximité