



*vous proposent*

# Les Ateliers Parents

Vous souhaitez échanger entre parents, partager des expériences, passer un moment convivial autour d'une activité ?  
C'est possible !

Faites une pause, prenez du temps pour vous !

Venez participer à nos ateliers, temps d'échanges, spectacles ...  
Et partager une activité entre adultes.

### Modalités pratiques :



Pour toutes les activités le masque est obligatoire.



En tant qu'Espace de Vie Social nous ne sommes pas soumis au pass sanitaire.

**PROGRAMMATION DES MOIS À VENIR AU DOS**

*vous proposent*

# Les Ateliers Parents

Vous souhaitez échanger entre parents, partager des expériences, passer un moment convivial autour d'une activité ?  
C'est possible !

Faites une pause, prenez du temps pour vous !

Venez participer à nos ateliers, temps d'échanges, spectacles ...  
Et partager une activité entre adultes.

### Modalités pratiques :



Pour toutes les activités le masque est obligatoire.



En tant qu'Espace de Vie Social nous ne sommes pas soumis au pass sanitaire.

**PROGRAMMATION DES MOIS À VENIR AU DOS**

*vous proposent*

# Les Ateliers Parents

Vous souhaitez échanger entre parents, partager des expériences, passer un moment convivial autour d'une activité ?  
C'est possible !

Faites une pause, prenez du temps pour vous !

Venez participer à nos ateliers, temps d'échanges, spectacles ...  
Et partager une activité entre adultes.

### Modalités pratiques :



Pour toutes les activités le masque est obligatoire.



En tant qu'Espace de Vie Social nous ne sommes pas soumis au pass sanitaire.

**PROGRAMMATION DES MOIS À VENIR AU DOS**

# Programmation

Gratuit et ouvert à tous

**Samedi 11 décembre 2022**  
**Création de kit pâtisserie**  
**10 h 00 à 12 h 00**  
**Salle Polyvalente du Roulier**

Venez créer des kits pâtisserie que vous pourrez utiliser avec vos enfants ou offrir en cadeaux pour les fêtes de fin d'année.



# Programmation

Gratuit et ouvert à tous

**Samedi 11 décembre 2022**  
**Création de kit pâtisserie**  
**10 h 00 à 12 h 00**  
**Salle Polyvalente du Roulier**

Venez créer des kits pâtisserie que vous pourrez utiliser avec vos enfants ou offrir en cadeaux pour les fêtes de fin d'année.



# Programmation

Gratuit et ouvert à tous

**Samedi 11 décembre 2022**  
**Création de kit pâtisserie**  
**10 h 00 à 12 h 00**  
**Salle Polyvalente du Roulier**

Venez créer des kits pâtisserie que vous pourrez utiliser avec vos enfants ou offrir en cadeaux pour les fêtes de fin d'année.

**Samedi 22 janvier 2022**  
**Initiation à la sophrologie**  
**10 h 00 à 12 h 00**

**Salle Communale de Deycimont**

Isabelle Gremillet-Poussot sophrologue, vous propose d'éliminer les tensions, les crispations physiques que vous pouvez avoir au quotidien. Cela vous permettra mentalement de poser un regard positif sur les choses et avant tout un regard positif sur soi-même.



**Samedi 22 janvier 2022**  
**initiation à la sophrologie**  
**10 h 00 à 12 h 00**

**Salle Polyvalente de Deycimont**

Isabelle Gremillet-Poussot sophrologue, vous propose d'éliminer les tensions, les crispations physiques que vous pouvez avoir au quotidien. Cela vous permettra mentalement de poser un regard positif sur les choses et avant tout un regard positif sur soi-même.



**Samedi 22 janvier 2022**  
**initiation à la sophrologie**  
**10 h 00 à 12 h 00**  
**Salle Polyvalente de Deycimont**

Isabelle Gremillet-Poussot sophrologue, vous propose d'éliminer les tensions, les crispations physiques que vous pouvez avoir au quotidien. Cela vous permettra mentalement de poser un regard positif sur les choses et avant tout un regard positif sur soi-même.

**Samedi 26 février 2022**  
**Créations de gouter maison pour nos enfants**  
**avec une nutritionniste**  
**de 10 h 00 à 12h00**

**Rendez vous des villageois à Lépanges sur Vologne**

Venez découvrir des recettes faciles à faire pour soi et pour vos enfants. Un apport de connaissance sera fait par une nutritionniste pour des goûters de qualité !



**Samedi 26 février 2022**  
**Créations de gouter maison pour nos enfants**  
**avec une nutritionniste**  
**de 10 h 00 à 12h00**

**Rendez vous des villageois à Lépanges sur Vologne**

Venez découvrir des recettes faciles à faire pour soi et pour vos enfants. Un apport de connaissance sera fait par une nutritionniste pour des goûters de qualité !



**Samedi 26 février 2022**  
**Créations de gouter maison pour nos enfants**  
**avec une nutritionniste**  
**de 10 h 00 à 12h00**  
**Rendez vous des villageois à Lépanges sur Vologne**

Venez découvrir des recettes faciles à faire pour soi et pour vos enfants. Un apport de connaissance sera fait par une nutritionniste pour des goûters de qualité !



Renseignements et Réservations auprès  
de Anaïs RESENDE  
[anaïs.resende@mouvement-rural.org](mailto:anaïs.resende@mouvement-rural.org)  
03.29.36.89.69

Renseignements et Réservations auprès  
de Anaïs RESENDE  
[anaïs.resende@mouvement-rural.org](mailto:anaïs.resende@mouvement-rural.org)  
03.29.36.89.69

Renseignements et Réservations auprès  
de Anaïs RESENDE  
[anaïs.resende@mouvement-rural.org](mailto:anaïs.resende@mouvement-rural.org)  
03.29.36.89.69