



L'instant Parent'Aise : animation sophrologie et la médiathèque

## AKTUALITÄT

ENTSPANNUNG GESUNDHEIT MEDIENBIBLIOTHEK

Freitag, 14. mai 2021

## L'instant Parent'Aise : animation sophrologie et la médiathèque

Nouveau : la médiathèque propose des sessions de sophrologie et relaxation. Christophe Rakotondrainy, sophrologue, animera des ateliers pour alléger la charge mentale des parents. Inscrivez-vous.



### Qu'est-ce que la charge mentale parentale ?

Tâches ménagères, domestiques, éducatives, on a parfois tendance à se laisser envahir par nos pensées et responsabilités de parents. Trouvez une position apaisée en pratiquant la sophrologie.

Participez aux ateliers de la médiathèque pour réaliser des exercices de respiration. Des fiches de travail seront données aux participants afin de pratiquer la sophrologie au quotidien de façon autonome. Christophe Rakotondrainy, sophrologue, vous donnera des clés pour alléger votre charge mentale et libérer vos tensions.

- Mercredi 26 mai à 10h en visio
- Samedi 5 juin à 10h à la médiathèque

Durée 1h30 - Atelier sans enfants

C'est gratuit. Inscription obligatoire à la médiathèque.

## Kontakt

Mediathèque

Place Bernard Dautier  
78140 Velizy-villacoublay

Tél : 01 34 58 12 19 [mediatheque@velizy-villacoublay.fr](mailto:mediatheque@velizy-villacoublay.fr)