



L'instant Parent'Aise : méditation parents et bébé et la médiathèque

## NOTICIA

VIDEOTECA PRIMERA INFANCIA

**Martes, 8 de junio de 2021**

## L'instant Parent'Aise : méditation parents et bébé et la médiathèque

La vie de parents n'est pas un long fleuve tranquille... Prenez le temps de souffler ! La médiathèque vous propose un instant partagé parents - enfant pour être plus zen au quotidien. Inscrivez-vous à l'atelier de méditation, c'est gratuit.



Ces ateliers bien-être et la médiathèque se font sur réservation. Compte-tenu du contexte sanitaire actuel, une jauge du nombre de participants sera respectée, le port du masque reste obligatoire et du gel hydroalcoolique sera à disposition.

Les parents peuvent venir en couple ou individuellement avec leur enfant. L'âge requis pour les bébés est flexible, on recommande au maximum 7 à 8 mois.

La séance débutera par une présentation de livres sur la thématique de la parentalité, suivi d'un atelier de méditation.

- Mardi 15 juin à 10h
- Mardi 22 juin à 10h

Durée 1h30 - Atelier et la médiathèque

C'est gratuit. Inscription obligatoire à la médiathèque ou par téléphone au 01 34 58 12 19

### Contacto

**Médiathèque**

Place Bernard Dautier  
78140 Velizy-villacoublay

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