Le Relais Petite Enfance
est heureux de vous convier
à son atelier

« Prendre soin de soi pour prendre soi des autres »

Venez profiter d'un moment de détente et de bien-être grâce à une séance alliant Relaxation et Sophrologie pour votre plus grand plaisir.

Vous découvrirez l'écoute de soi pour mieux écouter l'autre, mais aussi et surtout des techniques de relaxation utilisables au quotidien pour évacuer le stress accumulé lors de votre travail.

Ces méthodes reposent sur des outils simples comme la respiration, l'imagerie mentale, la concentration sur soi… et l'objectif est de relâcher les tensions à la fois physiques et mentales que vous pouvez ressentir.

Intervention de Mr MAYEUX Benjamin,
Sophrologue / Préparateur mental Sportif / Formateur

Intervenant pour le Relais Assistantes Maternelles, le Multi-accueil, et la Halte Garderie de Lens depuis 2013

Lundi 18 Mars 2024
à 19h00
au Relais Petite Enfance
42 rue Pasteur à LENS

Durant cette rencontre,
les enfants ne pourront pas être accueillis

✂.....

COUPON REPONSE – « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

Nom/Prénom :.....
Téléphone :.....
Nombre d'adulte(s) :.....

A retourner au :
Relais Petite Enfance
42 rue Pasteur 62300 LENS

Ou à confirmer par téléphone ou par courriel:
☎ : 03/21/78/01/40
💻 : rpe@mairie-lens.fr