

JUILLET • NOVEMBRE 2023

# PRENDRE SOIN DE SOI

*pour prendre soin des autres*



SOPHROLOGIE | RELAXATION | MASSAGE

Tout le programme sur  
[WWW.QUESTEMBERT-COMMUNAUTE.FR](http://WWW.QUESTEMBERT-COMMUNAUTE.FR)

Au fil des mois de juillet et novembre, les équipes du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) vous proposent des ateliers autour du bien-être de la relation entre l'adulte et l'enfant.

## POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES...

Le Relais Petite Enfance prendra soin des assistantes maternelles en leur proposant des soirées sophrologie et une formation de 2 jours «Prendre soin de soi pour éviter l'épuisement professionnel», animée par le centre de formation Saint-Michel de Malestroit.

## POUR LES ENFANTS...

Les accueils de loisirs de la Maison Pop' feront vivre aux enfants leurs premiers jours de vacances sous le signe de la détente...

## POUR LES FAMILLES...

La Maison Pop' et les Parentillages proposent de nombreux ateliers :

### CYCLE DE MASSAGE - BÉBÉ (0-12 mois)



Avec Véronique Dujus, socio-esthéticienne et praticienne de massages bébé

- Samedi 24 juin
- Samedi 1<sup>er</sup> juillet
- Samedi 8 juillet

De 10h30 à 11h30, Maison des parents (Questembert)

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)  
Plus d'infos au 02 97 26 79 62.

### SOPHROLOGIE - PARENTS

Avec Lili Courbon, sophrologue  
Mardi 27 juin, 18h30

Maison Pop' (Questembert)

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)  
Plus d'infos au 02 97 26 79 62

### SHIATSU - COUPLE PARENTAL

Avec Christelle Poulaud, praticienne shiatsu

- Mardi 4 juillet
- Mardi 11 juillet

18h30, Maison Pop' (Questembert)

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)  
Plus d'infos au 02 97 26 79 62

### ÉVEIL DES SENS - PARENT ENFANT (11-14 ans)

Avec Véronique Dujus, socio-esthéticienne

Mercredi 5 juillet, 10h

Maison Pop' (Questembert)

Inscription par mail à [famille@qc.bzh](mailto:famille@qc.bzh).  
Plus d'infos au 07 64 47 14 08

### EXPRESSION CORPORELLE SUR LE LÂCHER PRISE - PARENT

Avec Melissa Gofin, éducatrice sportive

Jeudi 6 juillet, 18h30

Maison Pop' (Questembert)

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)  
Plus d'infos au 02 97 26 79 62

### QI GONG - PARENT ENFANT (7-9 ans)



Avec Bertrand Jouet, masseur kinésithérapeute

- Mercredi 5 juillet
- Mardi 11 juillet

10h30, Lieu en fonction de la météo

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)  
Plus d'infos au 02 97 26 79 62.