

# Bien-être en famille

Samedi 25 novembre

**Atelier yoga - parent - enfant**  
10h00 - 11h00

Participez à un atelier de yoga ludique permettant un moment de relaxation en famille. En dehors de la pratique d'une activité ensemble, cela permet de développer la confiance et la complicité.

Places limitées - Tarif : 5€ (pour le duo)



**Atelier massage - bébé**  
9h30 - 11h30

Découvrez les gestes essentiels pour masser votre bébé afin de lui apporter du bien être dans les conditions les mieux appropriées.

Prévoir un tapis, un serviette de bain épaisse, un plaid léger pour le bébé, un cale bébé éventuellement

Places limitées - Tarif : 5€



**Sophrologie en famille**  
9h15 - 9h45- parent - enfant (6-10 ans)  
10h00 - 10h30 - parent - ado (11 et +)

Découvrez la sophrologie ludique, en famille cela permet d'apprendre à se détendre et de partager un moment de bien-être.

Places limitées - Tarif : 5€ (pour le duo)

Inscrivez-vous dès maintenant  
<https://urlz.fr/ok0Q>



*mjc* multiculturelle jeune conviviale

**RENSEIGNEMENTS :**  
MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE FISMES  
ALLÉE GOSCINNY UDERZO  
51170 FISMES  
03.26.48.05.89 - CONTACT@MJC-FISMES.FR

Avec le soutien financier de



santé  
famille  
retraite  
services

