



En Indre-et-Loire

# Quinzaine de la parentalité

du jeudi 17 mars au jeudi 31 mars 2022

Rencontres et échanges

Une petite pause dans son quotidien de parent



Possibilité de relais pour les enfants, nous contacter avant le 6 mars

## Vendredi 18 mars 2022

### Atelier relaxation

19h à 20h – sur inscription

Intervenante : Mme Florence Allain, sophrologue énergéticienne  
Etre parent, mais pas que...  
Venez prendre un instant de relaxation rien que pour vous.

### Atelier Cuisine

20h à 21h30 – sur inscription avant le 16 mars

Intervenante : Mme Laurence Berthomé, diététicienne nutritionniste  
Atelier dégustation sensorielle. Manger, c'est nourrir son corps, comprendre ses besoins en se connectant à ses ressentis.

Une seule adresse :

Accueil de loisirs Mermoz, 52 Avenue de la Gare 37190 Azay le Rideau

Renseignements et inscriptions :

07 82 73 80 16

Activites.ridellois@famillesrurales37.org



Service Communication Caf Touraine - Crédits photos : Adobe stock - Ne pas jeter sur la voie publique - Insigne vert - PFC