

Besoin d'un temps POUR SOI,  
entre parents ?



# SOIRÉES RELAXATION



Animées par Véronique Enée, de  
l'Association "Solune Corps et Esprit"

Les jeudis 30 juillet et 13 août à partir de 19h30  
Salle culturelle de l'ALSH Château Bonheur

**GRATUIT**

Si besoin un relais est proposé pour les enfants.  
Inscriptions au Centre Social Agora : 02 33 50 96 06

Besoin d'un temps POUR SOI,  
entre parents ?



# SOIRÉES RELAXATION



Animées par Véronique Enée, de  
l'Association "Solune Corps et Esprit"

Les jeudis 30 juillet et 13 août à partir de 19h30  
Salle culturelle de l'ALSH Château Bonheur

**GRATUIT**

Si besoin un relais est proposé pour les enfants.  
Inscriptions au Centre Social Agora : 02 33 50 96 06

Détente,  
bien-être, un  
moment pour  
soi...

## UNE PETITE PAUSE DANS SON QUOTIDIEN...

AU PROGRAMME : YOGA, QI GONG,  
RELAXATION, RENCONTRES ET  
ECHANGES...

Proposées par la Commission Parentalité, ces soirées sont organisées au sein de la structure d'accueil de loisirs Château Bonheur (1499 Route de Vaudroulin à Granville) afin de permettre aux parents qui n'ont pas de possibilité de relais pour leurs enfants, de pouvoir profiter de cette soirée bien-être.

Parents et enfants seront sur le même site, dans deux espaces différents (accueil des enfants à partir de 4 ans).

Possibilité de transport.

- **19h30 à 20h** : Accueil des familles, accompagnement des enfants pour leur soirée (lecture de contes, animations calmes).
- **20h** : début de l'animation pour les parents comme pour les enfants.
- **21h** : temps d'échanges, tisanderie, petits gâteaux et retour des enfants.

### Renseignements et réservations :

Camille DELFORTRIE, Référente famille du Centre Social Agora

Par téléphone : 02 33 50 96 06 / 07 86 89 34 60

Par mail : [camille.delfortrie@ville-granville.fr](mailto:camille.delfortrie@ville-granville.fr)

Ou par Facebook : Camille Delfortrie



Détente,  
bien-être, un  
moment pour  
soi...

## UNE PETITE PAUSE DANS SON QUOTIDIEN...

AU PROGRAMME : YOGA, QI GONG,  
RELAXATION, RENCONTRES ET  
ECHANGES...

Proposées par la Commission Parentalité, ces soirées sont organisées au sein de la structure d'accueil de loisirs Château Bonheur (1499 Route de Vaudroulin à Granville) afin de permettre aux parents qui n'ont pas de possibilité de relais pour leurs enfants, de pouvoir profiter de cette soirée bien-être.

Parents et enfants seront sur le même site, dans deux espaces différents (accueil des enfants à partir de 4 ans).

Possibilité de transport.

- **19h30 à 20h** : Accueil des familles, accompagnement des enfants pour leur soirée (lecture de contes, animations calmes).
- **20h** : début de l'animation pour les parents comme pour les enfants.
- **21h** : temps d'échanges, tisanderie, petits gâteaux et retour des enfants.

### Renseignements et réservations :

Camille DELFORTRIE, Référente famille du Centre Social Agora

Par téléphone : 02 33 50 96 06 / 07 86 89 34 60

Par mail : [camille.delfortrie@ville-granville.fr](mailto:camille.delfortrie@ville-granville.fr)

Ou par Facebook : Camille Delfortrie

