



– Ville d'Albertville
Centre socioculturel

CONFÉRENCE

PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE QUAND ON EST PARENT

ANIMÉE PAR CHANÈSE NAKIB



VENDREDI 9
OCTOBRE
À 14H



SALLE MARINETTE MOULIN
À LA MAISON DE QUARTIER
DU CHAMP DE MARS

ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE

Cette **conférence-atelier** a pour objectif de **prévenir l'épuisement parental** en apportant des repères autour de la charge mentale et du stress parental, ainsi qu'une expérimentation en direct d'**exercices et d'outils réutilisables** au quotidien.



Informations

auprès de l'accueil du Centre socioculturel :

✉ accueil.csc@albertville.fr | ☎ 04 79 89 26 30