



## Ateliers

# Parent' hèse

Venez découvrir des méthodes de relaxation pour une pause bien-être

GRATUIT sur inscription

- 📅 Les 20, 27 novembre, et 4 décembre
- 🕒 Dès 10h30
- 📍 Au Centre d'animation Bastide Benauges

**Cultivons le partage**  
 Centre d'animation Bastide Benauges  
 agréé centre social par la CAF33  
 Pôle d'excellence danse  
 23 rue Raymond Poincaré, 33100 Bordeaux

☎ 05 56 86 16 21  
 ✉ [benauges@cabordeaux.fr](mailto:benauges@cabordeaux.fr)  
 📱 [centresanimationbordeaux](https://www.facebook.com/centresanimationbordeaux)  
 🌐 [centresanimationbordeaux.fr/benauges/](https://www.centresanimationbordeaux.fr/benauges/)



Dans le cadre du « Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents » co-financé par la Caisse d'Allocations Familiales de la Gironde, le centre d'animation Bastide Benauges propose des ateliers à destination des parents pour profiter d'un moment de répit.  
 Suivant l'atelier, vous pourrez venir accompagnés de vos enfants.

**Samedi 20 novembre**

Na Yoga  
 🕒 De 10h30 à 11h30

Repas Diététique  
 🕒 À 12h30

Sophrologie  
 🕒 De 14h à 15h

**Samedi 27 novembre**

Shiatsu  
 🕒 De 10h30 à 12h30

Repas Diététique  
 🕒 À 12h30

Yoga du rire  
 🕒 De 14h à 15h

**Samedi 4 décembre**

Na Yoga  
 🕒 De 10h30 à 11h30

Repas Diététique  
 🕒 À 12h30

Shiatsu  
 🕒 De 14h à 16h



Se munir d'une **serviette** pour protéger les tapis de sol et d'une **bouteille d'eau**

**Passé sanitaire OBLIGATOIRE**