

PAPOTONS !

Un espace entre femmes pour parler bien être et santé.

VENDREDI 13 JUIN A 10H

à la Maison des réfugiés : 10b rue Henri Ribière 75019

Et si on parlait sommeil ?

Le sommeil est un pilier essentiel de notre bien-être physique, émotionnel et mental. On te propose un moment convivial entre femmes, pour parler sommeil : celui des adultes, des bébés, des plus grands...



ATELIER QUIZZ COLLECTIF AVEC DES RÉFÉRENTES SANTÉ ET UNE PUÉRICULTRICE EN PMI :

- DÉMELER LE VRAI DU FAUX SUR SON SOMMEIL ET CELUI DE SON BÉBÉ
- REPÉRER LES FACTEURS QUI FAVORISENT OU FREINENT UN SOMMEIL DE QUALITÉ



ATELIER AVEC LES PSYS NOMADES :

- RESPIRATION DOUCE POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT
- MASSAGE DES PIEDS POUR FAVORISER LE SOMMEIL DE SON BÉBÉ

Des solutions naturelles pour aider à mieux dormir !

Un rendez-vous mensuel dans un espace bienveillant et respectueux, où vous pourrez vous rencontrer, discuter autour d'un thé/café et explorer de nouvelles ressources pour améliorer votre bien-être et votre santé !