



## vous propose un atelier de **SOPHROLOGIE**

**pour les mamans de nourrissons**  
*(de la naissance à 3 ans)*  
**animé par Élodie Rolland, Sophrologue**

Par des exercices simples de **respiration**, de **détente**,  
la sophrologie vous aide à entretenir une  
**relation sereine maman-bébé** et à **être rassurée** sur le plan  
physique comme sur vos apprentissages de jeune maman.

20 boulevard Louis Blanc - 85000 La Roche sur Yon

Les lundis de 10h30 à 12h00

08 janvier - 22 janvier - 12 février 2024

Inscription nécessaire - atelier gratuit

06.33.51.59.55 - [ecoledesparents85@gmail.com](mailto:ecoledesparents85@gmail.com)

**garderie**

