



## Parenthèse Bien-Être pour les parents

Maison des 1000  
premiers jours  
4 rue Antoine  
Becquerel à Orléans

Des moments consacrés au bien être  
parental avec des activités pensée  
pour ralentir et prendre soin de soi.



Le jeudi 25 juin,  
de 15h à 18h

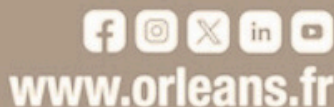
Le samedi 27 juin,  
de 9h30 à 12h



MAISON DES  
**1000** PREMIERS JOURS  
Orléans

CROS  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

Retrouvez l'intégralité du programme sur le site de la Mairie d'Orléans :  
Maison des 1000 Premiers Jours.



Orléans  
Mairie



## LE PROGRAMME

### Jeudi 25 Juin 2026, de 15h à 18h

Des moments consacrés au bien être parental avec des activités pensée pour ralentir et prendre soin de soi.

Au programme : pause active, bien être, échanges et rencontres avec des professionnels à votre écoute.

Des instants pour lâcher prise et recharger les batteries, loin du quotidien.

Venez seul ou accompagné de vos enfants : tout est pensé pour vous faciliter le moment.

## ATELIERS



Comité Régional Olympique et Sportif Centre-Val de Loire

15h00 à 17h45

Pilates (places limitées)

Offrez-vous une pause active : deux séances pour relâcher la pression et redécouvrir le plaisir de bouger en douceur.

Horaires des séances : de 15h à 16h et de 16h45 à 17h45



Melisande Fortin, sophrologue et hypnothérapeute

15h00 à 16h30

Sophrologie

Respirer, relâcher, se poser... un temps pour retrouver sérénité et équilibre.

Horaires des ateliers : de 15h à 15h30, de 15h30 à 16h et de 16h à 16h30

Aurore Lang Merlen, naturopathe

15h à 18h

« Parent oui, épuisé non »

Une parenthèse pour décompresser, suivie d'un temps d'écoute et de partage entre parents.

En accès libre





## LE PROGRAMME

Samedi 27 Juin 2026, de 9h30 à 12h

Des moments consacrés au bien être parental avec des activités pensée pour ralentir et prendre soin de soi.

Au programme : massages, doodling art, échanges et rencontres avec des professionnels à votre écoute.

Des instants pour lâcher prise et recharger les batteries, loin du quotidien.

Venez seul ou accompagné de vos enfants : tout est pensé pour vous faciliter le moment.

## ATELIERS



Atelier des trois pinceaux, Sandrine Creuzillet-Lapaj

9h30 à 12h00

Modelage sur Argile - Doodling Art - Peinture

Venez savourer un moment créatif, apaisant et sans pression, juste pour vous.

En accès libre



Passion Bien-être Massages

9h30 à 11h30

Automassage

Respirer, masser, relâcher... un moment rien que pour vous.

Des ateliers flash toutes les 20 minutes

Aurore Lang Merlen, naturopathe

9h30 à 12h

« Bien être parental »

Retrouvez de l'énergie et du confort au quotidien grâce à des outils concrets et accessibles à tous.

En accès libre

Julie Griffon, Consultante en Parentalité Positive et Créative

9h30 à 12h

Être parent sans s'oublier

Prenez un moment pour vous et trouver des clés pour mieux vivre votre quotidien.

En accès libre



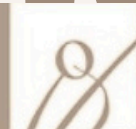


1000  
PREMIERS  
JOURS.fr

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



[www.orleans.fr](http://www.orleans.fr)



Orléans  
Mairie