

Pause maman

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

S'accorder du temps pour se ressourcer et
prendre soin de soi

S'outiller pour faire face au quotidien

Rencontrer d'autres mamans

Gérer ses émotions

5 séances avec Manuelle
Beddeleem, Les Sens du Coeur

de 14h00 à 15h30 les

- 16 mars 2026
- 09 avril 2026
- 11 mai 2026
- 15 juin 2026

Local PRE, 48bd des Etats Unis
Béthune

Sophrologie

5 séances avec Béatrice
Toubeau, B'Harmonie

de 09h30 à 11h00

- 05 mars 2026
- 10 avril 2026
- 07 mai 2026
- 04 juin 2026

Local PRE, 48bd des Etats Unis
Béthune

**Se détendre, prendre
soin de soi et partager
des moments
conviviaux**

10 rendez-vous, à
programmer avec vous !

