



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 01 Octobre
de 15h à 18h

Le samedi 03 Octobre
de 9h30 à 12h



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





LE PROGRAMME

Jeudi 01 Octobre 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 (Sur inscription au préalable et sur place dans la limite des places disponibles)
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

Allison Fernandes, sophrologue accompagnante périnatale

15h00 à 18h00

Sophrologie

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

Horaires des ateliers : toutes les 30 minutes, en accès libre

Julie GAUGUET, praticienne en hypno-thérapie et sophrologue

15h00 à 18h00

« Parent oui, épuisé non »

Et si je m'offrais une pause ? Un atelier ludique pour explorer ce qui me fait du bien.

En accès libre

Bulle de mamans/Duo en scène

15h00 à 18h00

Venez rencontrer Joanne et Marion pour un échange autour de leurs ateliers sur la confiance en soi et le bien-être parental.

En accès libre



LE PROGRAMME

Samedi 03 Octobre 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, arts plastiques, 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

Cécile Caillibotte, art-thérapeute

9h30 à 12h00

Parenthèse colorée : peindre, dessiner, créer, souffler

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

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



Julie GAUGUET, praticienne en hypno-thérapie et sophrologue

9h30 à 12h

« Bien être parental »

Parce qu'on a tous besoin d'une boîte à outil : découvrez un kit de survie mêlant exercices de respiration, astuces et ressources pour faire face aux défis du quotidien.

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



Pour plus d'informations ou inscription :

Anne TEIXEIRA : 06.40.12.40.42 ou Chloé MORCHOISNE : 06.59.35.91.18
orleans1000jours@orleans-metropole.fr

«

