

Dans le cadre du cycle « Faire famille aujourd'hui »

**MJC CENTRE
SOCIAL**
La Voulte-sur-Rhône



proposent 2 temps de rencontres

Éduquer sans s'épuiser ? Oui c'est possible !

?



18 et 29 novembre 2025

La Voulte-sur-Rhône
MJC CS Site Pierre Rabhi

- **Conférence**
- **Atelier-débat**

Éduquer sans s'épuiser ? Oui c'est possible !

MJC Centre Social de La Voulte-sur-Rhône

Conférence



Mardi 18 novembre

À 18h 30 • Site Pierre Rabhi • 1 rue Hannibal

Éduquer sans s'épuiser ? Oui c'est possible !

Animée par Catherine Chastagner

Venez découvrir trois outils concrets pour retrouver confiance en vous, mieux gérer le stress du quotidien et vous accorder du répit sans culpabiliser.

Retrouvez du souffle pour rester des parents solides et sereins.

Catherine Chastagner est coach familiale et psychothérapeute, auteure et formatrice.

① Accueil à partir de 18 h.

Atelier-débat



Samedi 29 novembre

De 10h à 12h • Site Pierre Rabhi • 1 rue Hannibal

Trouver les ressources pour être des parents épanouis

Animé par Monjia GALDEANO

Être parent aujourd'hui est un vrai challenge ! Difficile de jongler entre vie professionnelle, familiale et sociale tout en essayant de répondre au mieux aux besoins de nos enfants et aux injonctions extérieures.

Dans ce contexte, on a tendance à s'oublier et parfois à frôler le burn-out ! Cet atelier nous permettra de développer une réflexion autour de nos besoins en tant que parent, de mobiliser nos ressources pour retrouver le plaisir d'être en famille !

Monjia Galdeano est psycho-praticienne TCC, formatrice et conférencière formée à la Systémie.

① Accueil à partir de 9 h 30.



Gratuit - Inscription obligatoire soit en remplissant le questionnaire via le QR code ci-contre, soit auprès de Marina Gaillot-Drevon, référente famille au 06 33 68 84 65.

Garderie possible pour les enfants de 3 à 10 ans, uniquement sur inscription auprès de Marina GAILLOT-DREVON au 06 33 68 84 65.

Renseignements au 06 33 68 84 65

MJC Centre Social La Voulte-sur-Rhône - 07800 LA VOULTE-SUR-RHÔNE
Tél. 04 75 62 00 12 - e-mail : infos@mjclavoulte.com - site Internet : www.mjclavoulte.com

Retrouvez-nous sur