

# Parentalité apaisée



## Un atelier conçu pour...

- » Permettre à chacun de trouver sa place au sein de la famille.
- » Prendre conscience des impacts des écrans sur notre mode de vie.
- » Instaurer une relation positive avec votre enfant afin qu'il entretienne un rapport apaisé à la nourriture.
- » Sensibiliser aux bienfaits d'un sommeil de qualité.
- » Favoriser la consommation quotidienne de légumes et de fruits grâce à des recettes simples et savoureuses.

## Pour qui ?

6 adultes (jeunes ou futurs parents).



Atelier  
2h

A domicile, réalisation d'un apéritif dinatoire dégusté ensemble.  
Temps convivial consacré au partage d'expérience et de savoir-faire, aux échanges sur les questions que vous vous posez sur le développement de votre enfant.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@sensetsavoirs.com](mailto:cleprince@sensetsavoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*

*Pour que santé rime avec plaisir*