



CONFÉRENCE SANTÉ

# Prendre soin de soi pour le bien-être des enfants



**GRATUIT**  
sur inscription

Pour vous  
& vos proches



**JEUDI 30  
NOVEMBRE**


De 18h à 20h



**CARCASSONNE**

Hôtel du Département  
de l'Aude

Salle Gaston Defferre  
Allée Raymond  
Courrière



Prendre soin des tout-petits, c'est donner de soi, c'est être disponible, c'est aussi être à l'écoute pour répondre au mieux aux besoins de l'enfant. Plusieurs questions se posent : Comment veiller au bien-être du jeune enfant ? Comment prendre soin de soi en tant que parent ou professionnel ?

C'est en développant leurs propres compétences socio-émotionnelles que les professionnels de la petite enfance et les parents pourront encourager les tout-petits à découvrir et exprimer leurs émotions.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Protection Maternelle et Infantile du Département de l'Aude, invite les professionnels de la petite enfance et les parents de jeunes enfants à participer à une conférence sur le bien-être.

**Découvrez comment préserver votre bien-être pour mieux prendre soin des jeunes enfants.**

- Pourquoi il est important de prendre soin de soi et de cultiver son bien-être ?
- Comment prendre soin de soi au quotidien ?
- Comment favoriser l'expression des émotions ?

## Intervenantes

**Victoria MARDELLE**, psychologue.

**Martine RIBO-PUIG**, sophrologue.

**Ghislaine LOCICERO**, professeure de Qi-Gong.



**GRATUIT**  
Sur inscription  
au **06 85 94 07 85**