

Un temps de répit pour les parents aidants



La **Maison des possibles**, en partenariat avec la **Maison de la Sophrologie**, propose à partir de septembre un **parcours de 7 ateliers de sophrologie** destiné aux **aidants familiaux**, notamment aux **parents d'enfants en situation de handicap**.

Un rendez-vous pour prendre soin de soi, partager son expérience et découvrir des outils concrets pour :

- # mieux gérer le stress du quotidien,
- # prévenir l'épuisement,
- # retrouver un temps pour soi.

#À partir du vendredi 18 septembre 2026

#Tous les 15 jours, de 13h30 à 15h30 (hors vacances scolaires)

#Maison des possibles

38 avenue de la Fontasse – Villefranche-de-Lauragais

Les parents peuvent venir avec leurs enfants : des temps d'accueil adaptés seront proposés en parallèle grâce à l'équipe de la Maison des possibles et des éducateurs d'IME.

#Réunion d'information :

Mardi 30 juin, de 18h à 19h

Maison des possibles (134 rue de la République)

Vous êtes parent aidant et souhaitez rejoindre ce parcours ?

📧 [Inscrivez-vous](#) dès maintenant pour participer à la création de ce groupe dédié.