

# REJOIGNEZ L'ESPACE BULLE D'AIR

Groupe de soutien pour parents

Une communauté **bienveillante** pour **partager** vos expériences, **échanger**, et découvrir que vous n'êtes pas seule.e.

Une pause pour **ralentir**, vous **écouter**, **explorer, découvrir,...**

Et retrouver plus de sérénité dans votre rôle de parent.

Parce qu'un parent épanoui, c'est une famille plus heureuse.



# REJOIGNEZ L'ESPACE BULLE D'AIR

## GROUPE DE SOUTIEN POUR PARENTS

Fatigue, stress, doutes, tourbillons d'émotions, impression de ne pas en faire assez ou d'en faire trop, vous vous sentez parfois seul.e face aux défis du quotidien?

### Pourquoi participer ?

Rejoignez une communauté de parents, pour partager vos expériences et découvrir que vous n'êtes pas seul.e.

Une invitation à ralentir, à vous écouter, et à retrouver de la légèreté dans votre rôle de parent.

### Ce que nous vous proposons

Repartir plus serein.e: explorer et trouver des idées adaptées à votre réalité et à vos valeurs.

Revivre le plaisir d'être parent : partager plus de moments joyeux en famille.

**Prenez une bulle d'air, pour vous  
et votre famille !**



#### Tarif

180 € pour 6 séances  
intervention mutuelle possible



#### Inscriptions

bulledair2025@gmail.com



educart.be  
sophie\_parentalite



LES JEUDIS  
DE 20H À 21H30

CENTRE EDUC'ART  
1 PLACE DES  
BARRICADES  
1000 BRUXELLES

13 MARS  
27 MARS  
10 AVRIL  
24 AVRIL  
15 MAI  
5 JUIN



**CRISES, FATIGUE, STRESS, DOUTES...  
TOURBILLON D'ÉMOTIONS,**

**IMPRESSION DE NE PAS EN FAIRE ASSEZ...  
OU D'EN FAIRE TROP,**

**VOUS VOUS SENTEZ PARFOIS SEUL.E FACE AUX  
DÉFIS DU QUOTIDIEN ?**

**À VOUS, PARENTS. ÇA VOUS PARLE ?  
VOUS N'ÊTES PAS SEUL.E.**

**DÉCOUVREZ NOTRE ESPACE BULLE D'AIR.**



# PRENEZ UNE BULLE D'AIR, POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE !

Repartez plus serein.e : **découvrez** des **idées adaptées** à votre **réalité** et vos **valeurs**.

Revivez le **plaisir** d'être parent : créez davantage de moments joyeux en famille.

La Bulle d'air, c'est un espace **guidé par 3 professionnelles** pour vous écouter, vous accompagner, et vous **reconnecter à votre parentalité**.



GAËLLE RINCOURT  
NEUROPSYCHOLOGUE



SOPHIE THOMÉ  
COACH EN PARENTALITÉ



YOLANDE NÈVE  
LOGOPÈDE

# LES DÉTAILS PRATIQUES

Réservez votre place dès maintenant et offrez-vous ce moment de ressourcement !



LES JEUDIS  
DE 20H À 21H30



**CENTRE EDUC'ART**

1 PLACE DES  
BARRICADES  
1000 BRUXELLES



13 MARS  
27 MARS  
10 AVRIL  
24 AVRIL  
15 MAI  
5 JUIN



**Inscriptions**

[bulledair2025@gmail.com](mailto:bulledair2025@gmail.com)

Organisé par

*Educ'Art*



&

