



# Maison de la Famille du Narbonnais

## Mars 2025

A destination des  
professionnel.le.s

**Vendredi 14 mars 2025 à 9 h**

### Café Pro

Présentation du nouveau dispositif "D-Clic" présenté par la Maison des Ados  
Présentation de l'association "Manger-Bouger"

### Atelier Relaxation et Bien-être

Le lundi de 9h30 à 11h30 → sur inscription

- Postures pour réveiller le corps
- Exercices de respiration pour revenir à soi
- Méditation pour lâcher le mental
- Moment musical et d'autres surprises pour aller vers votre créativité trouver de nouvelles habitudes pour votre bien-être

Tous  
niveaux

### Permanence Psychologique

Le jeudi → sur RDV

Soutien individualisé parent ou enfant (non thérapeutique)

### Permanence Juridique

Le lundi → sur RDV

Juriste spécialisée en droit de la famille

### Médiation Sociale

Le lundi (journée et jeudi matin) → sur RDV

### Médiation Familiale

Du mardi après-midi au samedi → sur RDV

La médiation familiale propose un espace de parole pour des personnes qui traversent des tensions ou un conflit dans la famille

### Digital Senior

Tous les mardis → sur inscription

Atelier numérique pour les 60 ans et +

### Espace Rencontre

Les mercredis et samedis

Lieu permettant à un enfant de rencontrer l'un de ses parents ou faire l'objet d'une remise à un tiers