



Maison de la Famille du Narbonnais Juillet 2026

Atelier Relaxation & Bien-être

Tous les Lundis matin de 9h30 à 11h30
Participation gratuite sur inscription au 04.68.33.17.38

Tous
niveaux

- 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

Permanence Psychologique

Le vendredi → 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 → sur RDV
Aide administrative

Digital Senior

Tous les mardis matin → sur inscription
Atelier numérique pour les 60ans et +

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

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