



## AVRIL

### POUR LES PARENTS & LES GRANDS PARENTS

**Vendredi 4 Avril**

**12h30 à 14h « Solo, mais pas seul(e)s : ateliers pour parents en quête de sérénité »** Atelier en visio. Un espace bienveillant pour explorer ensemble les ressources et outils afin de trouver un équilibre et renforcer votre sérénité intérieure en tant que parent solo. **Parents.**  
Intervenante : Sigried BOEL bit.ly/PEP87000

**Mardi 8 Avril**

**14h à 16h « Café des grands parents »**  
Un temps d'échanges entre grands parents. **Grands parents.**  
Intervenante : Sandra BAUDIN 06.28.51.64.06 sbaudin13@gmail.com

**Mercredi 9 Avril**

**15h30 à 17h « Café des parents d'enfants différents »** Un lieu et un moment d'échanges en toute simplicité entre parents. Possibilité de venir accompagné(e)s des enfants. **Parents.**  
Intervenante : Alexandra GUISSSET 05.55.87.89.29

**Jeudi 10 Avril**

**18h à 20h30 « Com @ados : et si créer les règles avec votre ado lui permettait de plus les respecter ? »** Un atelier pour réfléchir au cadre éducatif en impliquant son ado. **Parents d'ados (12-18 ans).**  
Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74

**Lundi 14 Avril**

**9h30 à 11h30 « Café des mères »**  
Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation... dans un cadre d'écoute bienveillante. **Mères.**  
Intervenante : Sophie PLANÇON 06.85.03.75.48

**18h15 à 20h15 « Nutrition et alimentation des bébés »** Un atelier pour s'informer sur les besoins nutritionnels du jeune enfants et des réponses à vos questions. **Parents.** Intervenante : Pascale HORGREL 05.55.38.17.30 - pascale@hogrel.fr

**Jeudi 17 Avril**

**18h à 20h30 « Atelier clown »** Découvrir l'énergie du clown et la cultiver dans la relation avec son enfant. **Parents.**  
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

**Samedi 19 Avril**

**10h à 11h30 « Café des parents d'ados adoptés »** Le temps d'échanges des parents adoptants qui partagent le quotidien d'un enfant devenu adolescent. **Parents.** Intervenante : EFA cafeparents.efa87@gmail.com

**Mardi 22 Avril**

**18h30 à 20h « Vivre un deuil »** Temps d'accueil, de parole et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un membre de la famille. Intervenante : Catherine BOISSEAU 05.55.32.68.10

### POUR LES FUTURS PARENTS

**Mardi 1er Avril**

**9h à 12h « Choisir son allaitement »**  
Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes. **Parents/Futurs Parents.**  
Intervenante : Michelle LEFRANÇOIS 06.12.58.49.95

**9h à 12h « 1,2,3 Portez »** Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. **Parents et futurs parents.**  
Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

**Mercredi 2 Avril**

**10h30 à 11h30 « Yoga prénatal » 3/4 Cycle** pour les femmes enceintes entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse. **Futures mères.**  
Intervenante : Pauline TRASSARD pose-limoges.fr/reserver

**Mercredi 9 Avril**

**10h30 à 11h30 « Yoga prénatal » 4/4 Cycle** pour les femmes enceintes entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse. **Futures mères.**  
Intervenante : Pauline TRASSARD pose-limoges.fr/reserver

**Samedi 19 Avril**

**10h à 11h30 « Prendre soin de la femme enceinte en duo »** Découvrez des techniques de relaxation, à l'aide du tissu rebozo, à partager à deux pendant la grossesse. **Futurs parents.**  
Intervenante : Cécilia SOURDIOUX 06.83.23.66.42 (sms) cecilia.terradelaluna@gmail.com

### POUR LES TOUT-PETITS

**Mercredi 2 Avril**

**9h à 10h « Autour d'un tapis de conte : le Printemps est là ! »** Temps d'histoireS et de comptines autour du tapis de conte. **Parents et enfants à partir de 20 mois.**  
Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

**Samedi 5 Avril**

**10h30h à 11h30 « Massage bébé découverte »** Découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé. **Parents et enfants jusqu'à 1 an.**  
Intervenante : Aurore 05.55.87.89.29

**Vendredi 18 Avril**

**10h à 11h « Jeu en famille : Doigts en chantés »** Venez partager un moment ludique avec votre enfant autour du jeu, de la manipulation, de l'éveil sensoriel, de l'observation, de la création. **Parents et enfants de moins de 3 ans.**  
Intervenante : Anne-Laure 06.95.14.69.17

**Mardi 22 Avril**

**10h à 11h « Atelier motricité libre »** Un espace d'exploration sécuritaire pour les tout petits sous le regard bienveillant des parents. **Parents et enfants jusqu'à la marche.**  
Intervenante : Leilani TETUMU 06.65.19.20.28

**Mercredi 23 Avril**

**10h à 11h « Exploration sensorielle : Argile »**  
Tenue de rechange conseillée. **Parents et enfants de 16 mois à 2 ans.**  
Intervenante : Laurence : 05.55.87.89.29

### POUR LES ENFANTS

**Samedi 5 Avril**

**10h à 11h « Danse joyeuse en famille »** Eveil au mouvement dansé, spontané et guidé à partager en famille. **Parents et enfants de 2 à 4 ans.**  
Intervenante : Marie-Laure TRONCHE 06.11.59.05.56

**Mercredi 9 Avril**

**16h30 à 18h30 « Jeux d'expression »** Jeux collectifs, improvisation théâtrale et exercice d'écoute pour se rencontrer autrement, rire et partager un moment de complicité. **Parents et enfants de 6 à 8 ans.**  
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

**Jeudi 24 Avril**

**10h à 11h30 « Les abeilles, la nature et nous : Réalisation de billes de graines mellifères à semer »** **Parents et enfants dès 6 ans.** Intervenante : Brice RIGOD du Rucher Animé - rucher.ane@gmail.com

**Vendredi 25 Avril**

**10h à 11h30 « Atelier créatif : se regarder, se dessiner, se relier »** Enfant et parent vont créer un portrait de famille. Arrêter le temps pour se regarder, se rendre présent à l'autre dans un temps de partage créatif commun. **Parents et enfants de 4 à 5 ans.**  
Intervenante : Telma AUGUSTO 06.72.04.66.99

### POUR LES ADOS

**Mercredi 16 Avril**

**14h à 16h « Cinéma d'animation »** Un moment de découverte et de partage autour de la réalisation de séquences animées en pâte à modeler et papier mâché. **Parents et ados.**  
Intervenante : Emmanuelle POUSSIN 06.74.71.59.56

Tous les ateliers sont

**GRATUITS SUR INSCRIPTION**

**11 RUE DES FILLES NOTRE DAME**

**8700 LIMOGES**

**OUVERTURE**

**MAISON DE LA PETITE ENFANCE**

Lundi : 8h30-12h  
Mardi : 14h-18h  
Mercredi : 8h30-12h  
Jeudi : 8h30-12h / 15h30-18h

Temps réservé aux enfants avant la marche :  
Jeudi 14h-15h30

Les grands frères et sœurs sont accueillis pendant les vacances scolaires

JOINDRE L'ESPACE FAMILLES  
05.55.87.89.29



Sur les réseaux



**L'Espace Familles sera fermé du 28 Avril au 4 mai inclus**