



Programme des ateliers de l'Espace Familles

JANVIER 2026

Ouverts à tous - Gratuits - Sur inscription au 05.55.87.89.29

11 rue des Filles Notre Dame - 87000 Limoges



POUR LES PARENTS



Lundi 5 Janvier

9h30 à 11h30 « Café des mères »

Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation... dans un cadre d'écoute bienveillante.

Mères. Intervenante : Elodie ANDRE
07.78.86.14.36

14h à 16h « Café grands parents » Un café rencontre chaleureux pour échanger sur le rôle de grands-parents aujourd'hui, partager vos expériences et découvrir des pistes pour une relation intergénérationnelle épanouie.

Grands parents. Intervenante : Sigried BOEL
bit.ly/PEP87000

Mardi 6 Janvier

18h30 à 20h « Vivre un deuil » Temps d'accueil, de paroles 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

Lundi 12 Janvier

18h à 20h « Bien-être au naturel dans l'enfance » Approche globale en naturopathie pour comprendre les besoins et adapter à son quotidien : alimentation, émotions, immunité, sommeil, selon l'âge de l'enfant et dès la naissance. **Parents.**

Intervenante : Aurélie ARNAUDON
07.64.71.29.26

Mardi 20 Janvier

18h30 à 20h « Le dire avec des mots » Temps d'accueil, de parole et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un bébé et au deuil périnatal. **Parents.**

Intervenante : Christiane SOZEAU 06.45.48.21.72

Jeudi 22 Janvier

18h30 à 20h « Parent'Art » Atelier créatif pour explorer sa créativité. Un espace bienveillant pour créer, partager et questionner son expérience de parent sans jugement. **Parents.**

Intervenante : Annabelle Christophe
06.19.21.86.43

Mercredi 28 Janvier

18h30 à 20h30 « Café des mères » Soutien, écoute, partage, convivialité... Un moment ressource pour toutes les mamans.

Mères. Intervenante : Floriane TACHARD
06.10.24.09.22

Jeudi 29 Janvier

18h à 21h « Com@do : L'adolescence, une période bouleversante pour toute la famille. » Un atelier pour comprendre les changements et mieux les vivre.

Parents d'ados (12-18 ans).

Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74



POUR LES FUTURS PARENTS

Mardi 6 Janvier

9h à 12h « Choisir son allaitement »

Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes. **Parents/Futurs Parents.**

Intervenante : SOLIDARILAIT 06.12.58.49.95

Jeudi 8 Janvier

9h30 à 12h « Portage bébé » Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. **Parents et futurs parents.**

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Jeudi 15 Janvier

11h à 12h « Yoga prénatal » 1/4 Cycle pour les femmes enceintes entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse. **Futures mères.**

Intervenante : Pauline TRASSARD
pose-limoges.fr/reserver



Jeudi 22 Janvier

11h à 12h « Yoga prénatal » 2/4 Cycle pour les femmes enceintes entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse. **Futures mères.**

Intervenante : Pauline TRASSARD
pose-limoges.fr/reserver

Lundi 26 Janvier

10h à 11h30 « Réflexologie et grossesse » Echanges autour de la grossesse, de l'accouchement et découverte de techniques d'automassage. **Futurs parents.**

Intervenante : Emilie LASBRAUNIAS
06.18.36.22.44

Jeudi 29 Janvier

11h à 12h « 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

POUR LES TOUT-PETITS

Mercredi 7 Janvier

9h30 à 10h30 « Exploration musicale » A la découverte des sons et des rythmes : comptines et jeux de doigts.

Parents et enfants de 1 an à 3 ans.

Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

Samedi 10 Janvier

9h à 10h « Atelier sensori moteur »

Un parcours à la découverte de sensations.

Parents et enfants de 10 mois à 2 ans.

Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

Mercredi 14 Janvier

10h à 11h30 « Découverte de la réflexologie plantaire pédiatrique » Un temps pour se détendre et découvrir la réflexologie plantaire avec votre bébé. **Parents et enfants jusqu'à la marche.**

Intervenante : Isabelle SINEUX 06.84.62.69.75

Jeudi 15 Janvier

9h30 à 10h30 « Massage bébé » 1/4

Cycle d'ateliers pour découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.

Parents et enfants jusqu'à 6 mois.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

POUR LES TOUT-PETITS

Lundi 19 Janvier

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

Mercredi 21 Janvier

10h à 11h « Autour d'un tapis de conte »

Temps d'histoire et de comptines autour du tapis de conte.

Parents et enfants à partir de 3 ans.

Intervenante: Carline 05.55.87.89.29



Jeudi 22 Janvier

9h30 à 10h30 « Massage bébé » 2/4

Cycle d'ateliers pour découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.

Parents et enfants jusqu'à 6 mois.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Mercredi 28 Janvier

10h à 11h « Danse avec bébé » Pour retrouver la forme en partageant un moment privilégié avec son bébé.

Parents et enfants entre 1 mois et 1 an porté en écharpe ou porte bébé physiologique.

Intervenante : Marie-Laure TRONCHE
06.11.59.05.56

Jeudi 29 Janvier

9h30 à 10h30 « Massage bébé » 3/4

Cycle d'ateliers pour découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.

Parents et enfants jusqu'à 6 mois.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Vendredi 30 Janvier

10h à 11h « Exploration sensorielle : caché trouvé » Tenue de rechange conseillée.

Parents et enfants de 10 mois à 2 ans.

Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Samedi 10 Janvier

10h à 12h « Bien dans mes baskets »

Atelier en duo parent-enfant pour développer sa confiance en soi et son agilité relationnelle.

Parents et enfants à partir de 8 ans.

Intervenante : Sandra BAUDIN 06.28.51.64.06

MAISON DE LA PETITE ENFANCE

Lieu d'Accueil Enfants Parents

Lundi : 8h30-12h

Mardi : 14h-18h

Mercredi : 8h30-12h

Jeudi : 8h30-12h / 15h30-18h

Temps réservé aux enfants avant la marche :

Jeudi 14h-15h30

Pour les enfants de la naissance à la fin de l'école maternelle accompagnés d'un adulte

Les grands frères et sœurs sont accueillis seulement pendant les vacances scolaires



Sur les réseaux

