



## MARS

### POUR LES PARENTS

**Mardi 11 Mars**  
 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

**Jeudi 13 Mars**  
 18h à 20h30 « **Com@do : les émotions des ados, pas facile...** » Un atelier pour mieux appréhender le monde de l'adolescence.  
**Parents d'ados (12-18 ans).**  
 Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74

**Lundi 17 Mars**  
 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

**Mardi 18 Mars**  
 18h à 20h « **Café discut : parentalité et neurodiversité** » Café de parents, entre parents, animé par l'association TSA'Iter et Cie. **Parents.**  
 Intervenante : TSA'Iter et Cie 06.20.26.87.82

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

**Samedi 22 Mars**  
 9h à 12h « **Secourir son enfant** »  
 Atelier pour acquérir les bons réflexes lors d'un accident domestique. **Parents.** Intervenante : Carole REQUENA [formaprev87@gmail.com](mailto:formaprev87@gmail.com)

**Mercredi 26 Mars**  
 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

### Futurs parents

**Mardi 4 Mars**  
 9h à 12h « **Choisir son allaitement** »  
 Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes.  
**Parents et futurs parents.**  
 Intervenante : Michelle LEFRANÇOIS  
 06.12.58.49.95

### POUR LES FUTURS PARENTS

**Mardi 4 Mars**  
 9h30 à 12h « **Portage** » Atelier pour découvrir et essayer différents moyens de portage. **Parents et futurs parents.**  
 Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

**Samedi 8 Mars**  
 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 19 Mars**  
 10h30 à 11h30 « **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](http://pose-limoges.fr/reserver)

**Mercredi 26 Mars**  
 10h30 à 11h30 « **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](http://pose-limoges.fr/reserver)

### POUR LES TOUT-PETITS

**Mercredi 5 Mars**  
 10h à 11h « **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

**Mardi 11 Mars**  
 10h à 11h « **Éveil des sens** » Toucher, gratter, goûter. Des espaces à explorer avec tous les sens. **Parents et enfants de 10 mois à 3 ans.**  
 Intervenante : Marie-Audrey 05.55.87.89.29

**Lundi 17 Mars**  
 15h30 à 16h30 « **Atelier sensoriel moteur** »  
 Un parcours à la découverte des sensations.  
**Parents et enfants de 10 mois à 2 ans.**  
 Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

**Mercredi 19 Mars**  
 15h30 à 16h30 « **Jeux et livres : ça roule et ça s'écroule** » Un espace de jeu habillé de livres, laissé libre aux explorations.  
**Parents et enfants de 6 mois à 2 ans.**  
 Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

**Lundi 24 Mars**  
 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

### POUR LES ENFANTS

**Lundi 3 Mars**  
 10h à 11h30 « **Atelier créatif** » Petits bricolages autour de l'arbre. Ouvert aux fratries.  
**Parents et enfants à partir de 3 ans.**  
 Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

**Mardi 4 Mars**  
 14h à 16h « **Atelier paysage sonore** » Dans l'univers de la Cie Furiosa, découverte de la notion de paysage sonore pour un moment partagé.  
**Parents et enfants à partir de 3 ans.**  
 Intervenante : Cie Furiosa 05.55.87.89.29

**Jeudi 6 Mars**  
 10h à 12h « **Atelier paysage sonore** » Dans l'univers de la Cie Furiosa, découverte de la notion de paysage sonore pour un moment partagé.  
**Parents et enfants à partir de 3 ans.**  
 Intervenante : Cie Furiosa 05.55.87.89.29

**Jeudi 6 Mars**  
 14h à 15h « **Yoga kids** » Une approche ludique du yoga. **Parents et enfants de 6 ans à 10 ans.**  
 Intervenante : Marielle DERRICK 06.41.82.71.31

15h30 à 16h30 « **Yoga kids** » Une approche ludique du yoga. **Parents et enfants de 3 ans à 5 ans.**  
 Intervenante : Marielle DERRICK 06.41.82.71.31

**Samedi 22 Mars**  
 10h à 12h « **Jeux d'expression** » Pour se rencontrer autrement, jouer et partager un moment en famille.  
**Parents et enfants à partir de 9 ans.**  
 Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

### POUR LES ADOS

**Jeudi 6 Mars**  
 18h30 à 20h30 « **Faire face ensemble au harcèlement scolaire** » Comprendre les mécanismes et découvrir des outils pour s'en protéger. **Parents et ados.**  
 Intervenante : Sandra BAUDIN 06.28.51.64.06

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

L'Espace Familles est ouvert pendant les vacances scolaires (du 22 Février au 10 Mars)

JOINDRE L'ESPACE FAMILLES  
 05.55.87.89.29

Sur les réseaux


