



### 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**

**18h30 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

