Programme des ateliers de l'Espace Familles

NOVEMBRE 2026

Ouverts à tous - Gratuits - Sur inscription au 05.55.87.89.29

11 rue des Filles Notre Dame - 87000 Limoges

POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Mardi 3 Novembre
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



18h30 à 20h30 « Parlons parentalité »
Un moment pour échanger autour de sa parentalité et prendre du recul. Parents.
Intervenant : Martin BENASSINE 06.89.59.76.59

Jeudi 5 Novembre
18h15 à 19h45 « Ecrire pour se libérer »
Des ateliers d'écriture pour les parents.
Parents. Intervenante : Annabelle Christophe 06.19.21.86.43

18h30 à 21h «Com @dos » Existerait-il autre chose que la punition pour lui faire comprendre les choses ? Un atelier qui vous permettra de responsabiliser votre ado dans le respect mutuel. Parents.
Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74

Lundi 9 Novembre
9h30 à 11h30 « Café des mères »
Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation… dans un cadre d'écoute bienveillante.
Possibilité de venir avec son enfant. Mères.
Intervenante : Elodie ANDRE 07.78.86.14.36

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



Jeudi 12 Novembre
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

18h30 à 20h « Réflexologie » Un moment de répit à s'offrir grâce à des techniques d'auto massage et de réflexologie. Parents.
Intervenante : Chantal CLERMONTEIL 06.01.22.07.67

Mercredi 25 Novembre
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 26 Novembre
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

Samedi 28 Novembre
9h à 12h « Secourir son enfant »
Atelier pour acquérir les bons réflexes lors d'un accident domestique.
Parents, futurs parents, grands-parents.
Intervenante : Carole REQUENA formaprev87@gmail.com



POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Samedi 28 Novembre
10h à 12h « Accompagner son enfant sur le chemin de l'écriture » Une écriture fluide et sans stress. Votre enfant écrit déjà ? Découvrez des clés simples pour l'accompagner vers une écriture plus confortable, rapide et lisible. Possibilité de venir avec les enfants. Parents. Intervenante : Marie PREAUX LAVALADE 06.83.64.69.13

POUR LES FUTURS PARENTS

Lundi 2 Novembre
9h15 à 12h15 « Portage » Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. Parents et futurs parents.
Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

Mardi 24 Novembre
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

Lundi 30 Novembre
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



POUR LES TOUT-PETITS

Mercredi 4 Novembre
10h30 à 11h30 « 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

Jeudi 5 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 1/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

Vendredi 6 Novembre
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

Jeudi 12 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 2/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

Lundi 16 Novembre
10h à 11h « Atelier motricité libre » Un espace d'exploration sécure pour les tout petits sous le regard bienveillant de leurs parents.
Parents et enfants jusqu'à la marche.
Intervenante : Leilani TETUMU 06.65.19.20.28

Mercredi 18 Novembre
10h à 11h « 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



Jeudi 19 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 3/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

POUR LES TOUT-PETITS

Vendredi 20 Novembre
10h à 10h45 « Pop livres » Explorer, jouer, découvrir, pour les tout petits.
Parents et enfants de 6 mois à 14 mois.
Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

Lundi 23 Novembre
10h à 11h « Communication gestuelle »
Initiation pour apprendre les signes du quotidien aux tout petits et les introduire de façon ludique au travers de comptines signées.
Parents et enfants jusqu'à l'apparition des premiers mots. Intervenante : Leilani TETUMU 06.65.19.20.28 (sms)



Mardi 24 Novembre
11h à 12h « 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

Jeudi 26 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 4/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Mercredi 4 Novembre
15h30 à 16h30 « Ton corps. Mon corps. Et si on parlait de consentement à nos enfants et avec nos enfants » Un petit moment pour aborder le consentement avec les plus jeunes enfants.
Parents et enfants de 3 ans à 5 ans.
Intervenante : Julie 05.55.87.89.29

Samedi 14 Novembre
10h à 12h « Bricol'Emotions » Entre papa et enfant, on joue, on échange, on fabrique un super outil pour mieux comprendre ce qu'on ressent.
Papas et enfants de 6 ans à 10 ans.
Intervenante : Marie-Laure BEYLIER-AYRES 06.88.78.00.65



10h à 11h « Sophrologie en famille : S'endormir en douceur » Une approche ludique pour aider votre enfant à s'endormir en douceur.
Parents et enfants de 4 ans à 6 ans.
Intervenante : Lauriane TISSIER 07.83.39.72.81

MAISON DE LA PETITE ENFANCE
Lieu d'Accueil Enfants Parents

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

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 seulement pendant les vacances scolaires

Sur les réseaux