Programme des ateliers de l'Espace Familles

DÉCEMBRE 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 1er Décembre

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 20h « Frères et soeurs : naviguer en équipe...même quand ça tangue ! »
Un espace de partage pour comprendre les clés de leurs relations et repartir avec des astuces concrètes pour apaiser le quotidien. Parents. Intervenante : Sigried BOEL bit.ly/PEP87000

Vendredi 4 Décembre

10h à 12h « Atelier Danse : Se réapproprier son corps après l'accouchement » Un espace de (re)connexion avec vous même. Vous danserez à votre rythme afin de retrouver les contours et la beauté de ce nouveau corps. Parents.
Intervenante : Lauranne Bodnar Lelijours 06.78.40.21.41

Lundi 7 Décembre

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 8 Décembre

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 10 Décembre

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 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

Lundi 14 Décembre

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



POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Lundi 14 Décembre

18h30 à 21h «Com @dos » Comment communiquer avec mon ado en préservant le lien? Un atelier pour avoir des outils facilitant la communication. Parents.
Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74

Mardi 15 Décembre

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



POUR LES FUTURS PARENTS

Samedi 12 Décembre

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 17 Décembre

9h30 à 12h « Portage bébé » Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. Futurs parents.
Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Lundi 21 Décembre

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 2 Décembre

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 3 Décembre

9h30 à 10h30 « Massage bébé découverte »
Découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.
Parents et enfants jusqu'à 1 an.
Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Lundi 7 Décembre

10h à 11h « Chansons enfantines à la guitare » Un temps de chansons et de comptines accompagnés à la guitare.
Parents et enfants jusqu'à 3 ans.
Intervenante : Isabelle PAILLER 06.88.94.74.96

Mercredi 9 Décembre

10h30 à 11h30 « 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 10 Décembre

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

POUR LES TOUT-PETITS

Vendredi 11 Décembre

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 14 Décembre

14h à 15h30 « Atelier créatif »
Petits bricolages autour du rocher.
Ouvert aux fratries.
Parents et enfants à partir de 3 ans.
Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

Mardi 22 Décembre

10h à 11h « Badaboum » Empiler, écrouler et recommencer.
Parents et enfants de 15 mois à 3 ans.
Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Mercredi 9 Décembre

14h à 16h « Cinéma d'animation »
Un moment de découverte et de partage autour de la réalisation de séquences animées en papier découpé.
Parents et enfants/ados à partir de 10 ans.
Intervenante : Emmanuelle POUSSIN 06.74.71.59.56

Samedi 12 Décembre

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

Mercredi 16 Décembre

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

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

Sans inscription

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