



# LA PARENT'aise

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS DU CIAS DU PAYS AJACCIEN

Les ateliers de la Parent'aise sont gratuits et ouverts à tous les futurs parents, parents et enfants de moins de 6 ans, résidents de la CAPA. Prenez rendez-vous pour passer un moment privilégié avec votre enfant ! Bon à savoir, les enfants peuvent être accompagnés de leurs parents ou grands-parents.

## > Avril

### • RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE POUR BÉBÉ

9h30 à 11h00

Enfants de 6 mois à 6 ans

**Mardi 16 avril**

Maison de quartier des Cannes

L'intervenante enseignera les bases de la réflexologie émotionnelle bébé, comme un rituel avec son enfant, pour l'apaiser, aider à soigner un rhume, un reflux ...

*Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola*

### • ÉVEIL SENSORIEL

9h30 à 11h00

Enfants de 8 mois à 2 ans

**Vendredi 19 avril**

Marie Annexe de Sarrola

Atelier spécifique pour les tout-petits : manipulation, exploration, découverte de différentes matières.

*Intervenante : Aurélie Blot, Lili's Stories*

### • YOGA PRÉNATAL

9h30 à 11h00

Femmes enceintes à partir du deuxième trimestre.

**Vendredi 26 avril**

Maison de quartier des Cannes

Méthode Dilga : Allier bien-être et connexion avec votre bébé, afin de prendre confiance en vous pendant cette période de changement corporel.

*Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola*

## > Mai

### • YOGA KID

9h30 à 11h00

Enfants de 3 à 6 ans

**Mercredi 15 mai**

Maison de quartier des Cannes

Initiation au yoga en binôme parents/enfants

*Intervenante : Jessica Munoz, Nama Yoga*

### • ATELIER CRÉATIF

9h30 à 11h00

Enfants de 18 mois à 3 ans

**Mardi 21 mai**

Centre social U Borgu

Un atelier comportant plusieurs temps forts pour se rencontrer et partager. L'enfant réalise l'activité en binôme avec son parent.

*Intervenante : Aurélie Blot, Lili's Stories*

## > Juin

### • ATELIER CRÉATIF

9h30 à 11h00

Enfants de 18 mois à 3 ans

**Jeudi 6 juin**

Centre social des Salines

Un atelier comportant plusieurs temps forts pour se rencontrer et partager. L'enfant réalise l'activité en binôme avec son parent.

*Intervenante : Aurélie Blot, Lili's Stories*

### • RENCONTRE AUTOUR DU SOMMEIL DE L'ENFANT

9h00 à 11h00

Parents, futurs parents.

**Mardi 25 juin**

Maison de quartier des Cannes

Les cycles du sommeil en fonction de l'âge et du développement de l'enfant : comment ritualiser ce moment. Temps de paroles et d'écoute des différentes problématiques.

*Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola*

### • MINI MOUV ET RELAX

9h30- 10h30

Enfants de 12 mois à 3 ans

**Vendredi 28 juin**

Centre social des Salines

Mélange de danse, jeux et relaxation, ludique et amusant, il est conçu pour :

– Renforcer les liens – Créer des souvenirs- stimuler le développement – Interagir avec les autres – Diminuer le stress de l'enfant et du parent

*Intervenante : Laurie Piga, Sophrologue*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### LA PARENT'aise

(Partie à découper et à retourner pour inscription)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance (du parent) : ..... / ..... / .....

Commune de résidence : .....

E-mail : .....

N° de téléphone : .....

Prénoms et dates de naissances des enfants participants : .....

.....

.....

**Inscription** (cochez les actions auxquelles vous souhaitez participer) :

**Réflexologie émotionnelle pour bébé 9h30 /11h00**

Mardi 16 avril

**Éveil sensoriel 9h30/11h00**

Vendredi 19 avril

**Yoga Prénatal 9h30/11h00**

Vendredi 26 avril

**Yoga Kid 9h30/11h00**

Mercredi 15 mai

**Atelier Créatif 9h30/11h00**

Mardi 21 mai

**Atelier créatif 9h30/11h00**

Jeudi 6 juin

**Rencontre autour du sommeil de l'enfant 9h00/11h00**

Mardi 25 juin

**Mini Mouv et relax 9h30/10h30**

Vendredi 28 juin

**Pour vous inscrire !**

Pour tous renseignements et inscriptions vous pouvez contacter **Sophie Appietto** au 04 95 51 52 88 ou au 07 87 74 60 34 ou par mail en remplissant le bulletin ci-dessus à retourner à **s.appietto@ca-ajaccien.fr**.

