



## prenez du temps en famille !

Plaine Limagne vous propose des ateliers participatifs parents/enfants :

- Eveil corporel pour développer la motricité
- Escape game pour coopérer et résoudre des énigmes
- Baby yoga pour partager en famille un moment ludique
- Sophrologie yoga pour accompagner les adolescents et de leur permettre de décompresser des rythmes scolaires.
- Danse portage pour bouger en musique avec son bébé (enfant non-marcheur) en portage physiologique.

## renseignements

Un service à votre écoute et pour vous accompagner, n'hésitez pas !

laep@plainelimagne.fr / 06 74 39 10 13

SUIVEZ NOUS SUR



Conception : Service communication de Plaine Limagne / Crédit : freepik

# Semaines de la parentalité

## Du 16 au 29 mars 2024

### Sur Plaine Limagne

Une action soutenue par la Caf

# On bouge en famille !

de 0 à 18 ans



**Gratuit**



# le programme en détail

date	horaires	activites	intervenants	publics	lieu
samedi 16 mars	9h15 à 10h15	Eveil corporel - Danse	Compagnie Jaïs	0/3 ans	Maison de l'Enfance et de la Jeunesse 8 Bis route de Vichy <b>MARINGUES</b>
	9h30 à 11h30	Jeux	Plaine Limagne	2/6 ans	
	10h30 à 11h30	Eveil corporel - Danse	Compagnie Jaïs	3/6 ans	
	14h à 15h30	Escape Game	Escapologik	7/10 ans	
	16h à 17h30	Escape Game		à partir de 11 ans	
mercredi 20 mars	14h45 à 15h45	Baby yoga	Graines de bonheur	3/5 ans	Salle des fêtes Rue principale <b>ST-GENÈS-DU-RETZ</b>
	15h45 à 16h45	Baby yoga		0/2 ans	
	17h	Danse portage *	Atelier Petits Dômes	non marcheurs	
samedi 23 mars	14h15 à 15h15	Sophrologie / Yoga	Graines de bonheur	5/11 ans	Salle des fêtes Place de la mairie <b>MONTPENSIER</b>
	15h30 à 16h30	Sophrologie / méditation Gestion du rythme scolaire		11/17 ans	
mercredi 27 mars	9h15 à 10h15	Eveil corporel - Danse	Compagnie Jaïs	3/6 ans	Salle n°4 à la mairie 153 Grande Rue <b>AIGUEPERSE</b>
	10h30 à 11h30	Eveil corporel - Danse		6/11 ans	
vendredi 29 mars	à 10h	Danse portage	Atelier Petits Dômes	non marcheurs	Maison de l'Enfance et de la Jeunesse 8 Bis route de Vichy <b>MARINGUES</b>

\* Danse portage : Cet atelier de « portage en mouvement », est dédié à l'éveil corporel du parent et du bébé (non-marcheur) à travers le mouvement dansé et rythmé.

inscriptions obligatoires au **06 74 39 10 13**