

LES ACTIVITÉS

PARENTALITÉ

Avril - Juillet 2021



ESPACE 
MOSAÏQUE

Centre socio-culturel

Venez vous détendre et vous amuser en famille !

Découvrez un programme d'ateliers ludiques pour toute la famille : parents, grands-parents, ados, enfants et tout-petits :

- **Les activités « Bien-être »** : tous les mercredis et les samedis
- **Les soirées familles** : un vendredi par mois dans une commune différente

Pour certaines séances, nous vous proposons de partager la même activité que vos enfants (« les activités à partager ») et pour d'autre chacun son activité (« les multi activités »).

p.2

LIEU  2 bis place du Marché - 17170 Courçon

À l'exception des soirées Famille, qui se déroulent sur différentes communes du territoire.

TARIFS & RÉSERVATION



5€ par personne

8€ par famille

+ Adhésion annuelle de 1€/personne

 à régler d'avance à l'accueil de l'Espace Mosaïque



Réservation obligatoire au 05 46 01 94 39
(places limitées à 10 personnes)



Retrouvez le portrait de nos intervenants sur notre site web : www.espacemosaique.fr

LES ACTIVITÉS

Bien-être



POUR LES 0-3 ANS

LES ACTIVITÉS À PARTAGER

MASSAGE PARENTS / BÉBÉS *avec Claudine*

MERCREDI 14 AVRIL / 12 MAI / 23 JUIN De 15h30 à 17h

 Jusqu'à 2 ans

YOGA LUDIQUE PARENTS / BÉBÉS *avec Nataliya*

SAMEDI 17 AVRIL / 19 JUIN De 9h30 à 10h30

ÉVEIL MOTRICITÉ *avec Nataliya*

MERCREDI 21 JUILLET De 15h30 à 17h

 À partir de 10 mois



En cas d'inscriptions nombreuses, nous veillerons à établir un roulement pour permettre à toutes les familles de participer aux activités !

POUR LES 3-6 ANS

LES ACTIVITÉS À PARTAGER

MASSAGE PARENTS / ENFANTS avec *Claudine*

MERCREDI 7 AVRIL / 21 AVRIL de 15h30 à 17h

CONTES DANSÉS PARENTS / ENFANTS avec *Coumba & Marie-France*

SAMEDI 17 JUILLET de 10h à 12h

MERCREDI 28 AVRIL / 9 JUIN / 30 JUIN de 15h30 à 17h

MERCREDI 28 JUILLET de 10h à 12h

YOGA LUDIQUE PARENTS / ENFANTS avec *Nataliya*

SAMEDI 17 AVRIL / 19 JUIN de 11h à 12h

p.4



Jusqu'à 10 ans

ADULTES

LES MULTI ACTIVITÉS

ENFANTS

MERCREDI 26 MAI / 16 JUIN /
7 JUILLET

de 15h30 à 17h

SOPHROLOGIE
avec *Brice*

ÉVEIL MOTRICITÉ
avec *Nataliya*



POUR LES 6-12 ANS

LES ACTIVITÉS À PARTAGER

YOGA LUDIQUE PARENTS / ENFANTS *avec Nataliya*

SAMEDI 17 AVRIL / 19 JUIN de 11h à 12h

 Jusqu'à 10 ans

MASSAGE PARENTS / ENFANTS *avec Claudine*

MERCREDI 7 AVRIL / 21 AVRIL / 2 JUIN de 15h30 à 17h
SAMEDI 3 JUILLET de 10h à 12h

ADULTES

LES MULTI ACTIVITÉS

ENFANTS

GESTION DES
ÉMOTIONS
avec Brice

MERCREDI 5 MAI
de 15h30 à 17h

CONTE ET
MÉDITATION
avec Claudine

AFROGYM
avec Coumba

MERCREDI 19 MAI
de 15h30 à 17h
 Jusqu'à 10 ans

GYM LUDIQUE
avec Nataliya

DANSE JEUX
RYTHMÉS
avec Julie

SAMEDI 22 MAI
de 10h à 12h

CONTE ET
MÉDITATION
avec Claudine

YOGA
avec Nataliya

SAMEDI 5 JUIN
de 10h à 12h

SOPHROLOGIE
LUDIQUE
avec Brice



LE FINAL !
SAMEDI 31 JUILLET
de 10h à 15h

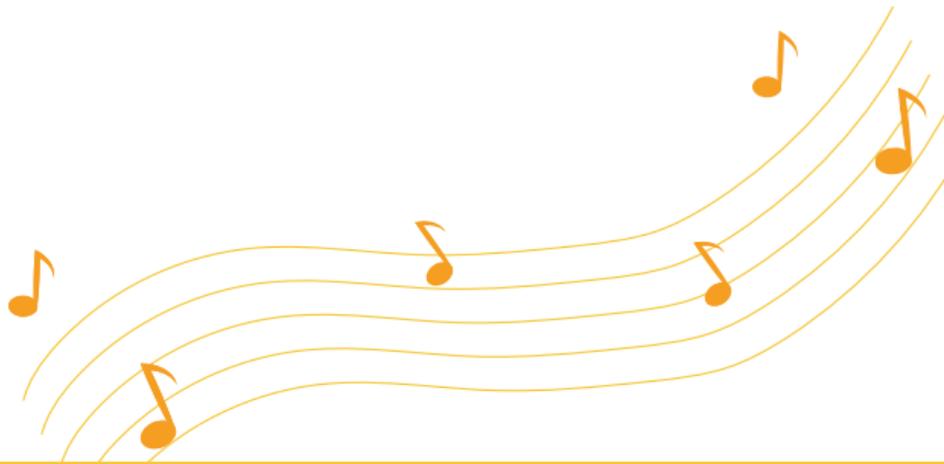
LES SOIRÉES FAMILLE



Voici les thématiques des prochaines « Soirées Famille ». Nous vous dévoilerons très prochainement les dates et lieux retenus !

p.6

- Jeux détente & relaxation
- Exposition participative
« Questions de justice 13-18 ans »
- En music !
- Veillée nature



NOUVEAU !



Café, Chocola'thé

de 10h
à 12h

SAMEDI 10 AVRIL / 24 AVRIL

SAMEDI 15 MAI / 29 MAI

SAMEDI 12 JUIN / 26 JUIN

SAMEDI 10 JUILLET / 24 JUILLET / 31 JUILLET

p.7

GRATUIT



à l'Espace Mosaïque
2 bis place du Marché
à Courçon

Au programme :

BIEN-ÊTRE
CONVIVALITÉ,
PARTAGES
ACTIVITÉS & JEUX
RENCONTRES
TÉMOIGNAGES
PRÉVENTION...

LES INTERVENANTS



MARIE-FRANCE
CELAT

· Retraitée
· Conteuse ·



NATALIYA
DAMOUR

· Relaxation Yoga,
· Jeux d'éveil &
· motricité ·



COUMBA
DOUMASSI

· Artiste
· danseuse ·



JULIE
LIONNET

· Animatrice danse
et percussion
corporelle ·



BRICE
MANINGA

· Sophrologue
· praticien ·



CLAUDINE
ROY

· Thérapeute
· massage ·

LES ACTIVITÉS

- **Massage parents-bébés** : découverte de différents massages pour le bien-être de bébé dans une ambiance cocooning.

Pour le confort de bébé, pensez à venir avec une serviette de toilette et votre huile de massage.

- **Massage parents-enfants** : découverte de massages ludiques avec divers supports à pratiquer en famille.
- **Contes et méditation** : méditation en s'amusant avec différents supports : histoires, cartes illustrées...
- **Yoga ludique parents-bébés** : un moment de détente et de calme à partager avec son bébé, postures, respiration et relaxation adaptés.
- **Yoga ludique parents-enfants** : un moment privilégié à vivre en famille avec les supports du yoga : ballons, tapis, postures, temps de relaxation et auto massage.

- **Yoga parents :** concentration, mémoire, canaliser ses émotions, augmenter la confiance en soi : postures, respiration, relaxation.
- **Eveil motricité :** découverte de divers jeux d'éveil, apprentissage de l'équilibre, concentration et coordination à pratiquer avec votre enfant.
- **Sophrologie existentielle parents :** un temps pour évacuer vos tensions-stress par des exercices de respiration et de stimulations corporelles. Bien-être assuré !
- **Sophrologie ludique :** un espace convivial pour votre enfant, un temps dédié à l'écoute de son corps, à l'expression de ses émotions pour canaliser son énergie et retrouver son propre équilibre.
- **Gestion des émotions :** repérage de ses émotions, les prendre en compte pour améliorer son quotidien.
- **Afrogym :** pour tonifier et raffermir votre corps et votre esprit au son endiablé du djumbé !
- **Gym ludique :** découverte de son corps et de ses capacités motrices en s'amusant !
- **Dances jeux rythmés :** portés par la voix et aux rythmes des musique du monde, par des mouvements simples, retrouvez la joie de bouger.
- **Contes dansés :** quand les contes s'éveillent, se dansent et se chantent !