

# PROGRAMME DU MOIS DE JANVIER MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

7 janvier  
10h/11h  
Yoga pré natal  
Femmes enceintes

8 janvier  
10h/11h  
Yoga post natal  
Mamans/bébés

15 janvier  
10h/11h  
Atelier sensoriel  
Snoezelen  
Parents/Enfants

21 janvier  
10h/11h30  
Café des parents :  
Le sommeil du  
tout petit et le  
vôtre  
Parents/Enfants

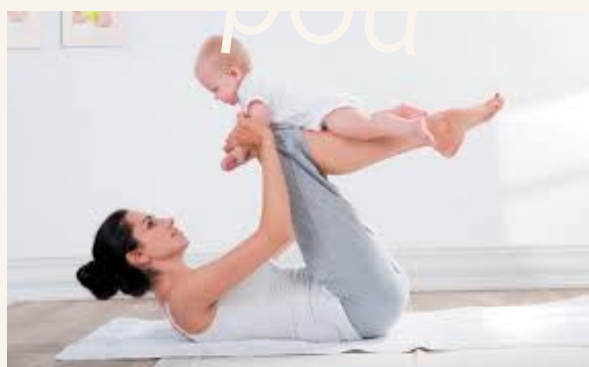
22 janvier  
10h/11h  
Atelier d'éveil  
artistique Fusain  
12/24 mois  
Parents/Enfants

29 janvier  
Atelier  
Découverte  
portage  
10h/11h30  
Parents/Enfants

# LES ATELIERS DU MOIS MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

## Yoga pré natal

Découvrez des postures de bien être et de détente pour une grossesse sereine.



## Yoga post natal

Retrouvez la forme et l'énergie après la grossesse et profitez d'un moment de relaxation avec bébé.

## Atelier sensoriel Snoezelen

Partagez un moment privilégié de stimulation sensoriel avec votre enfant dans un espace apaisant.



## Café des parents

### “Le sommeil du tout petit et le vôtre”

Profitez de ce temps de parole et d'échange. Vous y trouverez les repères pour vous guider dans la compréhension des besoins de votre enfant.



## Atelier d'éveil artistique

J'explore ma créativité avec le fusain.



## Portage

Découvrez les bienfaits et les différentes techniques de portage avec votre bébé.