

LES MERCREDIS DÉCOUVERTES

Bien-être enfants-parents

01 oct. • 15 oct. • 12 nov.

OFFERT AUX
FAMILLES



“ **Un moment
de découverte
priviliégié
avec votre
enfant !** ”

**Au Relais Petite enfance « A Petits Pas »
à VAISON-LA-ROMAINE**

Sur inscription au 04 90 62 76 18

La Communauté de communes Vaison Ventoux propose aux familles une nouvelle rencontre dans le cadre du dispositif de soutien à la parentalité « PAUSE » où parents et enfants partagent ensemble une activité de bien-être :

LES MERCREDIS DÉCOUVERTES « Bien-être en famille »

Ces rendez-vous sont offerts aux familles.

Mercredi 1er octobre

Sophrologie

Parent/enfant 3-6 ans

avec Claire Solérieu, sophrologue

- 9h15 à 10h15 : de 3 à 4 ans
- 10h30 à 11h30 : de 5 à 6 ans

Atelier en duo parents-enfants basé autour de l'apprentissage des émotions et comment arriver à les gérer grâce à la respiration et les mouvements corporels en musique.

Mercredi 15 octobre

Réflexologie

Parent/enfant 0-4 ans

avec Mélanie Obrou-Ressegaire, réflexologue

- 9h15 à 10h15 : de 0 à 2 ans
- 10h30 à 11h30 : de 2 à 4 ans

L'atelier de réflexologie aide à développer le lien parent-enfant à travers le toucher, à calmer les maux de l'enfant comme la poussée des dents, les coliques, les insomnies, les terreurs nocturnes, les poussées de croissance ou les angoisses... La réflexologie a des vertus apaisantes, donne confiance au parent et booste le système d'autoguérison du corps de l'enfant.

Mercredi 12 novembre

Massage bébé et relaxation

Sonore. Parent/enfant 0-3 ans

avec Mérédith Ponge, professionnelle Doula de Yoga et massage, et Charlotte Camboulives, praticienne en sonothérapie.

- 9h15 à 10h15 : de 0 à 18 mois
- 10h30 à 11h30 : de 18 mois à 3 ans

Un programme tout doux et flexible à l'écoute des besoins de l'instant, débutant par le yoga-massage bébé (pour les plus petits) ou par un rituel massage et bercements au rebozo (pour les plus grands bébés), guidés par Mérédith. Suivi ensuite du temps de relaxation sonore proposé par Charlotte.

Comment participer ?

L'accès aux ateliers est gratuit et sur inscription auprès du Relais Petite enfance (RPE) :

→ au 04 90 62 76 18

(laisser un message si répondeur)

→ ou par mail :

rpe@vaison-ventoux.fr

Le nombre de places est limité.

Où se déroulent les activités ?

Au Relais petite enfance intercommunal « A petits pas »
147 impasse des Cerisiers
VAISON-LA-ROMAINE



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique.



L'essentiel & plus encore