

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

SEPTEMBRE 2025

Lundi 8 septembre - 10h00-10h30 et 10h45-11h15

Rythmes & sons : vibrons ensemble !

Un moment musical pour écouter, bouger et s'amuser en famille.

Chants, percussions, jeux sonores et découvertes musicales : un atelier joyeux pour éveiller les sens, encourager l'expression et renforcer la complicité parent-enfant.

- 👤 Parents et enfants de 0 à 18 mois
- 🕒 Durée : 30 minutes
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mercredi 10 septembre - 10h00-10h30 et 10h45-11h15

Salle sensorielle : un voyage tout en douceur !

Un temps apaisant et complice pour explorer la lumière, les couleurs et les sensations.

Un atelier parent-enfant pour s'émerveiller, se détendre et grandir ensemble, dans un environnement rassurant et stimulant.

- 👤 Parents et enfants de 0 à 6 ans
- 🕒 Durée : 30 minutes
- 👤 Animé par Manon, psychomotricienne

Judi 11 septembre - 16h00-17h30

Construisons ensemble : jeux de Kapla, LEGO et trains !

Un atelier créatif pour développer l'imagination, la motricité et la coopération.

Un moment ludique parent-enfant pour explorer, inventer et assembler des constructions variées, tout en partageant un temps complice et stimulant.

- 👤 Parents et enfants de 18 mois à 6 ans
- 🕒 Durée : libre
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mardi 16 septembre - 16h00-17h00

Playmais : créons avec les mains !

Un atelier sensoriel et créatif pour toucher, modeler et imaginer ensemble.

Un moment parent-enfant pour stimuler la motricité fine, la créativité et le lien affectif grâce aux petites constructions et formes colorées du Playmais.

- 👤 Public : Parents et enfants de 1 à 6 ans
- 🕒 Durée : libre
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

SEPTEMBRE 2025

Vendredi 19 septembre - 10h00-10h30 et 10h45-11h15

Pâte à sel : créons et modelons !

Un atelier créatif et sensoriel pour toucher, façonner et inventer avec vos mains.

Un moment parent-enfant pour stimuler la motricité fine, la créativité et partager un temps complice autour de créations ludiques et colorées.

- 👤 Parents et enfants de 18 mois à 6 ans
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👨👩 Animé par Karine, animatrice parentalité

Lundi 22 septembre - 10h-11h30

Parcours moteur : bougeons et explorons !

Un atelier ludique pour développer la motricité, l'équilibre et la coordination.

Un moment parent-enfant pour courir, sauter, grimper et explorer différents obstacles en toute sécurité, tout en favorisant le lien, la confiance en soi et le plaisir du mouvement.

- 👤 Public Parents et enfants marcheurs
- ⌚ Durée : libre
- 👨👩 Animé par Manon, psychomotricienne

Mercredi 24 septembre - 10h-10h30 et 10h45-11h15

Éveil des sens : jouons et découvrons !

Un atelier parent-enfant pour explorer, toucher, sentir, écouter et s'émerveiller ensemble.

Un temps ludique et complice pour stimuler la curiosité et le développement sensoriel de votre enfant, tout en partageant des instants de joie et de découverte.

- 👤 Public : Parents et enfants de 1 à 3 ans
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👨👩 Animé par Clarisse et Manon, psychomotriciennes

Jeudi 25 septembre - 16h30-17h00

Comptines : chantons et rions ensemble !

Un atelier musical pour écouter, chanter et bouger au rythme des comptines.

Un moment parent-enfant pour stimuler le langage, la mémoire et la musicalité, tout en renforçant la complicité et le plaisir du chant partagé.

- 👤 Public : Parents et enfants de 0 à 3 ans
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👨👩 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mardi 30 septembre - 16h-17h30

Craies : dessinons et colorions ensemble !

Un atelier créatif pour exprimer ses idées, jouer avec les couleurs et partager un moment complice.

Un temps parent-enfant pour stimuler l'imagination, la motricité fine et découvrir le plaisir de créer sur différents supports, tout en s'amusant ensemble.

- 👤 Public : Parents et enfants de 2 à 6 ans
- ⌚ Durée : libre
- 👨👩 Animé par Karine, animatrice parentalité

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

SEPTEMBRE 2025

Lundi 8 septembre - 16h00-17h30

Sommeil du jeune enfant : parlons-en !

Un moment pour échanger, partager et trouver des clés simples pour des nuits plus sereines.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir des repères utiles pour mieux comprendre le sommeil de votre enfant. Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser et repartir avec des pistes concrètes.

-  Public : Parents et futurs parents
-  Durée : 1h30
-  Lieu : La Parent'aise
-  Animé par Hermine et Elodie, psychologues

Vendredi 12 septembre - 16h00-18h00

Portage physiologique : partageons nos expériences !

Un espace pour échanger, poser vos questions et découvrir des repères fiables sur le portage.

Un moment convivial pour discuter des différentes méthodes de portage, des bienfaits pour le bébé et le parent, des conseils pratiques et des astuces pour un portage sûr et confortable.

-  Public : Parents et futurs parents
-  Durée : 2h
-  Lieu : [La Parent'aise
-  Animé par Laura, ostéopathe et Clarisse, psychomotricienne

Lundi 15 septembre - 14h30-16h30

Les essentiels pour bébé : partageons nos expériences !

Un espace pour discuter, conseiller et dédramatiser l'idée de "tout acheter" pour bébé.

Un moment convivial pour échanger sur ce qui est réellement utile ou non, partager des astuces, des alternatives simples et repartir avec des idées adaptées à chaque famille.

-  Public : Parents et futurs parents
-  Durée : 1h30
-  Lieu : La Parent'aise
-  Animé par Manon, psychomotricienne et Virginie, éducatrice de jeunes enfants

Samedi 20 septembre - 10h00-12h00

Gestes de premiers secours : savoir réagir vite et bien !

Un atelier pratique pour apprendre les gestes essentiels en cas d'urgence chez le nourrisson.

Un temps parent-enfant (ou parents seuls) pour se former aux gestes de premiers secours, prévenir les accidents domestiques et gagner en confiance face aux situations d'urgence.

-  Public : Parents et futurs parents, sans les enfants
-  Durée : 2h
-  Lieu : Antenne de la Croix Rouge Française de Charenton-le-Pont - 91, rue du Petit Château
-  Animé par Pascal, formateur secouriste de la Croix Rouge Française

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

SEPTEMBRE 2025

Lundi 22 septembre - 14h30-16h00

Alimentation pendant la grossesse : partageons nos expériences !

Un espace convivial pour poser vos questions, échanger des conseils et trouver des repères fiables.

Un moment pour discuter des besoins nutritionnels, des idées de repas, des astuces pratiques et des difficultés rencontrées, tout en partageant vos expériences avec d'autres futures mamans.

- 👤 Public : Femmes enceintes
- 🕒 Durée : 1h30
- 📍 Lieu : La Parent'aise
- 👩 Animé par Schane, diététicienne

Jeudi 25 septembre - 12h00-13h00

Yoga pré et postnatal : prendre soin de soi et de bébé !

Un moment de détente, de respiration et de mouvement adapté à la grossesse et à la maternité.

Un atelier pour apprendre des postures et exercices doux, favoriser le bien-être physique et émotionnel, soulager les tensions, et renforcer le lien avec votre bébé, avant et après la naissance.

- 👤 Public : Femmes enceintes et jeunes mamans
- 🕒 Durée : 1h
- 📍 Lieu : La Parent'aise
- 👩 Animé par Leila, professeure de yoga

Jeudi 25 septembre - 19h00-21h00

Futurs et jeunes papas : partageons et préparons-nous !

Un espace convivial pour poser vos questions, échanger vos expériences et aborder la parentalité côté papa.

Un moment pour parler de l'arrivée de bébé, du rôle de papa, des défis, des émotions et des astuces pratiques, tout en rencontrant d'autres pères et en bénéficiant de conseils de professionnels.

- 👤 Public : Futurs et jeunes papas
- 🕒 Durée : 2h
- 📍 Lieu : Centre A. Portier - 21 bis rue des Bordeaux
- 👩 Animé par Gilles, coach parental

Mardi 30 septembre - 10h00-11h30

Allaitement : faire les choix qui vous conviennent !

Un espace d'échange pour parler librement de vos questions et de vos décisions concernant l'allaitement.

Un moment pour partager vos expériences, recevoir des informations fiables et discuter des différentes options : continuer, adapter ou arrêter l'allaitement, sans jugement, dans un cadre bienveillant.

- 👤 Public : Parents
- 🕒 Durée : 1h30
- 📍 Lieu : La Parent'aise
- 👩 Animé par Emilie, Puéricultrice PMI

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

SEPTEMBRE 2025

Mardis 16, 23 et 30 septembre puis 7 et 14 octobre - 10h00-11h00

Massage bébé : douceur et complicité !

Un moment privilégié pour apprendre à masser votre bébé et renforcer le lien affectif.

Un atelier parent-enfant pour découvrir des gestes simples et sécurisés, favoriser la détente, le sommeil et le bien-être de votre bébé, tout en partageant un temps complice et rassurant.

- 👤 *Public : Parents avec bébés de 0 à 12 mois*
- 🕒 *Durée : 1h*
- 📍 *Lieu : La Parent'aise*
- 👩 *Animé par Mathilde, puéricultrice*

La
parent'
aise

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr