

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

JUILLET 2026

Lundi 6 Juillet - 10h00/10h30 + 10h45/11h15

Atelier Rythmes et Sons - À la découverte d'un monde sonore et musical

Un voyage sensoriel et musical pour éveiller les oreilles et le corps.

Écouter, toucher, secouer, taper, expérimenter... les enfants explorent les sons, les rythmes et les vibrations à travers des instruments, des objets sonores et le mouvement.

Un atelier ludique et joyeux pour développer l'éveil musical, la coordination, l'écoute, l'expression corporelle et le plaisir de jouer avec les sons, ensemble et en toute liberté.



Parents et enfants à partir de 1 an



Durée : 30 minutes



Animé par Karine, animatrice parentalité

Vendredi 10 juillet - 10h00/12h00

Colorions l'été - Un arc-en-ciel de créations !

Un moment créatif et ensoleillé pour célébrer l'arrivée des beaux jours.

Colorier, dessiner, décorer, imaginer... petits et grands sont invités à mettre de la couleur dans l'été à travers des créations inspirées de la nature, des vacances, du soleil et de tout ce qui fait la magie de cette saison.

Au fil de l'atelier, chacun pourra explorer les couleurs, jouer avec les formes et laisser libre cours à son imagination dans une ambiance détendue et conviviale. Une belle occasion de partager un moment de complicité parent-enfant tout en créant de jolis souvenirs d'été.

Un atelier joyeux et accessible à tous pour développer la créativité, la motricité fine et le plaisir de créer ensemble.



Parents et enfants de 0 à 6 ans



Durée : libre



Animé par Karine, animatrice parentalité

Mercredi 15 juillet - 10h00/10h30

Imagier sonore : Ecoute, devine et découvre !

Un moment ludique et sensoriel pour partir à la découverte des sons qui nous entourent.

Écouter, reconnaître, imiter, s'émerveiller... les enfants explorent un imagier pas comme les autres, où les images prennent vie grâce aux sons. Cris d'animaux, bruits du quotidien, sons de la nature ou instruments de musique : autant d'occasions de jouer ensemble et d'affiner son écoute.

Au fil de l'atelier, petits et grands sont invités à deviner, associer et partager leurs découvertes dans une ambiance joyeuse et participative. Une expérience amusante qui stimule la curiosité, l'attention et le langage tout en favorisant les échanges parent-enfant.

Un atelier tout en sons et en découvertes pour éveiller les sens et partager un moment complice en famille.



Public : Parents et enfants de 15 mois à 6 ans



Durée : 30 minutes



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)

JUILLET 2026

Vendredi 17 juillet - 10h00/11h30

Peinture en liberté : Jouons avec les couleurs

Un moment créatif et sensoriel pour explorer les couleurs et laisser parler son imagination.

Peindre, tamponner, mélanger, tracer... les enfants expérimentent la peinture à leur manière, avec leurs mains, des pinceaux ou différents outils, dans un espace propice à la découverte et à l'expression.

Au fil de l'atelier, petits et grands sont invités à jouer avec les couleurs, les formes et les matières, sans objectif de résultat mais avec le plaisir de créer ensemble. Une belle occasion de partager un moment de complicité, d'oser essayer et de s'émerveiller des créations qui prennent vie.

Un atelier joyeux et accessible à tous pour développer la créativité, la motricité fine, les sens et le plaisir d'expérimenter librement.



Public : Parents et enfants à partir de 1 an



Durée : libre



Animé par Karine, animatrice parentalité

Lundi 20 juillet - 10h00/12h00

Jeux d'eau : Plouf, ça éclabousse !

Un moment rafraîchissant et plein de découvertes pour s'amuser avec l'eau.

Verser, transvaser, faire flotter, éclabousser, expérimenter... les enfants explorent l'eau à travers différents jeux et manipulations adaptés à leur âge, dans une ambiance joyeuse et détendue.

Au fil de l'atelier, petits et grands sont invités à observer, tester et s'émerveiller des effets de l'eau tout en partageant un moment de complicité. Une belle occasion de jouer, d'explorer et de profiter ensemble d'une activité sensorielle particulièrement appréciée des enfants.

Un atelier ludique et estival pour éveiller les sens, développer la motricité fine, la coordination et le plaisir d'expérimenter librement.



Parents et enfants à partir de 1 an



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)

JUILLET 2026

Vendredi 24 juillet - 10h00/11h00

Pâte à sel : Créer, toucher, façonner

Un moment sensoriel et créatif pour laisser les petites mains s'exprimer.

Malaxer, écraser, rouler, modeler... la pâte à sel devient un terrain de jeu idéal pour explorer les textures et donner forme à son imagination.

Un atelier tout en simplicité pour développer la motricité fine, la coordination, la concentration et le plaisir de créer ensemble, à son rythme.



Parents et enfants à partir de 18 mois



Durée : libre



Animé par Karine, animatrice parentalité

Mercredi 29 juillet - 10h30/11h00

Kamishibai : Des histoires qui prennent vie !

Un moment magique autour du conte et de l'imaginaire.

Écouter, regarder, raconter, inventer... grâce au kamishibai, petit théâtre d'images japonais, les histoires se dévoilent image après image et captivent petits et grands.

Un atelier tout en douceur pour nourrir l'imagination, développer le langage, l'attention et le plaisir de partager des histoires ensemble.



Parents et enfants à partir de 1 an



Durée : 30 minutes



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)

AOÛT 2026

Lundi 10 août - 10h00/11h00

Grain de folie

Un moment sensoriel pour laisser les petites mains explorer la matière.

Toucher, verser, remplir, vider, tracer... les enfants découvrent le sable à travers des jeux de manipulation et d'exploration, à leur rythme et selon leurs envies.

Un atelier ludique et apaisant pour éveiller les sens, développer la motricité fine, la concentration, l'imagination et le plaisir d'expérimenter librement.

 Parents et enfants à partir de 18 mois

 Durée : libre

 Animé par Eodie, coordinatrice parentalité

Vendredi 14 août - 10h00/12h00

Parcours des aventuriers : Bouger, grimper, explorer !

Un moment dynamique et ludique pour partir à l'aventure avec son corps.

Grimper, ramper, sauter, contourner, s'équilibrer... les enfants sont invités à relever de petits défis adaptés à leur âge au fil d'un parcours pensé pour explorer le mouvement en toute sécurité.

Au fil de l'atelier, chacun évolue à son rythme, encouragé par ses propres découvertes et le plaisir d'essayer. Une belle occasion de prendre confiance en soi, d'expérimenter ses capacités et de partager un moment complice avec son parent.

Un atelier riche en explorations pour développer la motricité globale, l'équilibre, la coordination et le plaisir de bouger librement.

 Parents et enfants à partir de 18 mois

 Durée : libre

 Animé par Clarisse, psychomotricienne et Elodie, coordinatrice 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)

AOÛT 2026

Lundi 17 août - 10h00/10h30

Comptines : Chantons l'été !

Un moment musical et ensoleillé pour partager le plaisir de chanter ensemble.

Fredonner, mimer, taper des mains, danser... petits et grands se retrouvent autour de comptines et chansons aux couleurs de l'été, pour un voyage joyeux rythmé par la musique et la bonne humeur.

Au fil de l'atelier, les enfants découvrent ou redécouvrent des mélodies entraînantes, participent avec leur voix et leur corps, et profitent d'un moment de complicité avec leur parent. Une belle occasion de chanter, rire et créer des souvenirs en famille.

Un atelier chaleureux et convivial pour éveiller les sens, développer l'écoute, le langage, le sens du rythme et le plaisir d'être ensemble.

 Parents et enfants de 0 à 6 ans

 Durée : 30 minutes

 Animé par Eodie, coordinatrice parentalité

Vendredi 21 août - 10h00/12h00

Kapla en folie : Construisons ensemble !

Un moment ludique et créatif pour imaginer, empiler et bâtir sans limites.

Empiler, équilibrer, construire, recommencer... petits et grands explorent l'univers fascinant des planchettes Kapla pour créer des tours, des ponts, des maisons ou des constructions sorties tout droit de leur imagination.

Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, relève de petits défis et partage le plaisir de construire ensemble. Une belle occasion de coopérer, d'observer, d'inventer et parfois... de voir sa création s'écrouler dans un grand éclat de rire !

Un atelier riche en découvertes pour développer la motricité fine, la concentration, la patience, la créativité et le plaisir de créer en famille.

 Parents et enfants à partir de 18 mois

 Durée : libre

 Animé par Elodie, coordinatrice 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)

JUILLET 2026

Mardi 7 juillet- 10h00 à 12h00

Allaitement : démarrer en toute confiance

Un temps pour échanger, s'informer et se rassurer autour des débuts de l'allaitement.

Venez poser vos questions, partager vos ressentis et découvrir comment mettre en place un allaitement serein, adapté à votre rythme et à celui de votre bébé.

Nous aborderons ensemble les premiers jours après la naissance, la mise au sein, les positions d'allaitement, les signes d'une tétée efficace, la gestion des doutes et des difficultés éventuelles, ainsi que les besoins du nouveau-né et de la maman.

Nous parlerons également des idées reçues, du rythme des tétées et des repères pour gagner en confiance dans cette période de découverte.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des conseils concrets et du soutien pour vivre son allaitement plus sereinement.

 Durée : environ 2h

 Public : futurs parents et jeunes parents (0-6 mois)

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Emilie Arbona, puéricultrice

Lundi 27 Juillet - 15h30 à 17h30

Diversification alimentaire, bien débuter avec son enfant.

Un temps pour échanger, s'informer et se rassurer autour des premières découvertes alimentaires.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir comment accompagner votre enfant dans cette grande étape, en respectant son rythme et ses besoins.

Nous aborderons ensemble quand et comment débuter la diversification, les différents modes (purées, DME...), les textures, les quantités, l'introduction des aliments, ainsi que les signes de préparation de l'enfant.

Nous parlerons également des repas en famille, du plaisir de manger, des refus alimentaires et des repères simples pour proposer une alimentation variée et équilibrée.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des conseils concrets et des idées pratiques pour vivre cette étape en toute sérénité.

 Public : Jeunes parents

 Durée : 2h00

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Qchane, diététicienne

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)

AOÛT 2026

Mardis 11, 18 et 25 août – 10h00/11h00

Initiation à la relaxation : cycle de 3 séances

Un cycle de 3 séances pour se détendre et se recentrer. La relaxation est particulièrement bénéfique pendant la grossesse, une période marquée par de nombreux changements physiques et émotionnels. Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation aide la future maman à mieux gérer le stress, à apaiser l'anxiété et à renforcer le lien avec son bébé.

Chaque séance propose des techniques simples de relaxation, de respiration et de visualisation, adaptées aux besoins spécifiques de la grossesse et de la période postnatale.

Séance 1 : Découvrir les bases de la relaxation avec un scan globale du corps

Séance 2 : Appréhender les différentes respirations pour une détente profonde

Séance 3 : Se centrer sur un événement clé pour mieux le concevoir

ATTENTION : présence aux trois séances obligatoire

 Public : Futures mamans

 Durée : 1h00

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Clarisse, psychomotricienne

Lundi 24 août – 14h30/16h30

L'équilibre alimentaire du jeune enfant : parlons-en !

Un temps pour échanger, se rassurer et trouver des repères simples autour de l'alimentation du tout-petit.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir comment accompagner votre enfant vers une alimentation variée et équilibrée, dans le plaisir et sans pression.

Nous aborderons ensemble les besoins nutritionnels du jeune enfant, les repères pour composer des repas adaptés à son âge, l'importance de la diversité alimentaire, les quantités, l'hydratation ainsi que les rythmes de repas. Nous parlerons également des petits mangeurs, des refus alimentaires, des grignotages et des astuces pour favoriser des repas plus sereins au quotidien.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des conseils pratiques et des idées simples à mettre en place en famille.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Hermine et Elodie, psychologues

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)

AOÛT 2026

Jeudi 27 août- 14h30/16h00

La reprise du travail : se préparer en confiance

Retour au travail après l'arrivée d'un enfant : comment s'organiser et le vivre sereinement ?

La reprise du travail est une étape importante qui peut susciter beaucoup de questions et d'émotions. Ce temps d'échange propose un espace d'écoute et de dialogue pour aborder les différentes facettes de cette transition : organisation du quotidien, modes de garde, séparation avec l'enfant ou encore conciliation entre vie professionnelle et vie familiale.

À travers informations pratiques et partages d'expériences, chacun pourra exprimer ses doutes, ses attentes ou ses besoins pour préparer ce changement à son rythme. Un moment pour trouver des repères et aborder la reprise du travail avec davantage de sérénité et de confiance.

-  Public : Parents
-  Durée : 1h30
-  Lieu : La Parent'aise
-  Animé par Clarisse, psychomotricienne et Elodie, psychologue

Vendredi 28 août – 10h00/11h30

Le développement psychomoteur du jeune enfant : parlons-en !

Un temps pour échanger, comprendre et se rassurer autour des grandes étapes du développement de l'enfant.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et mieux comprendre comment accompagner votre enfant dans ses acquisitions motrices, sensorielles et émotionnelles, à son rythme et en toute confiance.

Nous aborderons ensemble le développement psychomoteur de 0 à 6 ans : les étapes clés (retournement, assise, marche...), le rôle du jeu et de l'exploration libre, l'importance du mouvement, de l'environnement et de la sécurité affective, ainsi que les idées reçues et les signaux à observer sans s'inquiéter inutilement.

Nous parlerons également des jeux et activités qui favorisent le développement psychomoteur selon l'âge de l'enfant, avec des idées simples à mettre en place au quotidien.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des repères concrets et des conseils pratiques pour soutenir le développement harmonieux de votre enfant.

-  Public : Futurs parents et parents
-  Durée : 1h30
-  Lieu : La Parent'aise
-  Animé par : Clarisse, psychomotricienne et Vrginie, éducatrice de jeunes enfants

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)

JUIN 2026

Lundi 29 Juin – 14h00/16h00

Parents d'ici et d'ailleurs - Nos façons d'être parents, entre cultures, traditions et quotidien

Éduquer, rassurer, nourrir, endormir, jouer... et si nous prenions le temps de partager nos façons d'être parents ?

Ce temps d'échange vous propose un espace chaleureux pour raconter, écouter et découvrir les pratiques parentales d'ici et d'ailleurs, dans un esprit de curiosité, de respect et de bienveillance.

Nous aborderons ensemble les habitudes familiales, les rituels du quotidien, les façons de prendre soin des tout-petits, les traditions autour du sommeil, de l'alimentation, du portage, des jeux ou encore des fêtes familiales. Chacun pourra partager son expérience, sa culture, ses souvenirs ou simplement venir écouter et échanger.

Un moment convivial et enrichissant pour créer du lien, valoriser les différences, découvrir d'autres regards sur la parentalité et repartir avec de nouvelles idées, dans une ambiance ouverte et sans jugement.



Public : Futurs parents et parents



Durée : 2h00



Lieu : La Parent'aise



Animé par Camille DOSSOU, association Espace droit Famille

Lundi 29 Juin – 16h00/17h30

Les essentiels en puériculture : l'indispensable pour accueillir bébé

Pas besoin de tout avoir, l'important est de choisir l'essentiel pour vous et votre bébé.

Ce temps d'échange propose d'aborder les équipements et objets de puériculture réellement utiles pour l'arrivée d'un enfant. Quels sont les indispensables au quotidien ? Comment faire des choix adaptés à ses besoins, à son mode de vie et à son budget ?

Dans un esprit pratique et bienveillant, les participants pourront partager leurs questions afin de se repérer parmi les nombreuses propositions du marché de la puériculture et accueillir bébé en toute simplicité.



Public : Futurs parents et parents



Durée : 1h30



Lieu : La Parent'aise



Animé par Clarisse, psychomotricienne et Virginie, éducatrice de jeunes enfants

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr