

# LES ACTIVITÉS

# PARENTALITÉ

Octobre 2021 - Juillet 2022



ESPACE  
MOSAÏQUE

Centre socio-culturel

Avec le soutien :



## 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 »).

**LIEU**  2 bis place du Marché - 17170 Courçon

*À l'exception des soirées Famille, qui se déroulent dans 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 entre 8 et 12 pers. selon les activités)



Retrouvez le portrait de nos intervenants sur notre site web : [www.espacemosaique.fr](http://www.espacemosaique.fr)

## LES ACTIVITÉS Bien-être



### LES ACTIVITÉS À PARTAGER

#### MASSAGE PARENTS / BÉBÉS de 10h à 12h

SAMEDI 6 NOVEMBRE  
SAMEDI 11 DÉCEMBRE  
SAMEDI 22 JANVIER  
SAMEDI 19 FÉVRIER

SAMEDI 19 MARS  
SAMEDI 16 AVRIL  
SAMEDI 18 JUIN

avec Claudine



de 3 mois à 2 ans

#### MASSAGE PARENTS / ENFANTS et petites histoires relaxantes ! de 10h à 12h

MERCREDI 20 OCTOBRE  
MERCREDI 17 et 24 NOVEMBRE  
MERCREDI 5 JANVIER  
MERCREDI 9 FÉVRIER

MERCREDI 9 et 30 MARS  
MERCREDI 27 AVRIL  
MERCREDI 11 MAI  
MERCREDI 1<sup>er</sup> JUIN

avec Claudine



à partir de 3 ans

#### GESTION DES ÉMOTIONS PARENTS / ENFANTS

MERCREDI 19 JANVIER de 17h30 à 19h30  
SAMEDI 30 AVRIL de 10h à 12h

avec Brice



à partir de 6 ans

## ÉVEIL MOTRICITÉ PETITS YOGIS

Mercredi : de 17h30 à 19h30

Samedi : de 10h à 12h

MERCREDI 13 et SAMEDI 23 OCTOBRE

MERCREDI 10 NOVEMBRE

MERCREDI 8 et 18 DÉCEMBRE

SAMEDI 15 et MERCREDI 26 JANVIER

SAMEDI 5 et MERCREDI 23 FÉVRIER

SAMEDI 5 et MERCREDI 16 MARS

SAMEDI 2 et MERCREDI 13 AVRIL

SAMEDI 7 et MERCREDI 18 MAI

SAMEDI 4, MERCREDI 15 et 29 JUIN

*avec Nataliya*



tout âge

## DANSE ET MUSIQUE

de 10h à 12h

SAMEDI 16 et 30 OCTOBRE

SAMEDI 4 et 18 DÉCEMBRE

SAMEDI 8 et 29 JANVIER

SAMEDI 12 et 26 FÉVRIER

*avec Coumba*



tout âge

## SOCIO-ESTHÉTIQUE PARENTS / ENFANTS

de 17h30 à 19h30

MERCREDI 2 MARS  
MERCREDI 20 AVRIL

MERCREDI 4 MAI

*avec Audrey*



tout âge

## ADULTES

## LES MULTI ACTIVITÉS

## ENFANTS

Mercredi : de 17h30 à 19h30

Samedi : de 10h à 12h

SOCIO-  
ESTHÉTIQUE  
*avec Audrey*

MERCREDI 27 OCTOBRE  
MERCREDI 3 et 20 NOVEMBRE  
MERCREDI 1<sup>ER</sup> et 15 DÉCEMBRE  
MERCREDI 12 JANVIER  
MERCREDI 2 et 16 FÉVRIER  
MERCREDI 23 MARS  
MERCREDI 6 AVRIL  
SAMEDI 21 MAI  
MERCREDI 8 et 22 JUIN

GESTION DES  
ÉMOTIONS  
*avec Brice*



LE FINAL !  
**MERCREDI 6 JUILLET**  
de 10h à 15h

Cette première programmation s'étoffera prochainement avec l'ajout de plusieurs dates afin que toutes les familles puissent profiter des activités Bien-être.

Les jours et horaires resteront inchangés (les mercredis, de 17h30 à 19h30 et les samedis de 10h à 12h) mais les activités se dérouleront dans un autre lieu : à la Salle polyvalente du Relais Petite Enfance Graine d'Aunis de Ferrières d'Aunis. Nous revenons très vite vers vous avec plus d'infos !

## LES SOIRÉES FAMILLE



Participez à nos Soirées familles  
Jeux rétro - Jeux vidéos !

VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE  
VENDREDI 5 NOVEMBRE  
VENDREDI 3 DÉCEMBRE

de 19h à 22h30



Salle des fêtes  
17170 Ferrières d'Aunis



### Café, Chocolathé

Envie de participer à un groupe d'échanges  
entre parents ? Avec la participation d'intervenants  
thématiques extérieurs ? Contactez-nous !

## Une programmation de la Communauté de Communes Aunis Atlantique



*Boeufs Poézies*  
avec le Duo Franzélik

**Espace Mosaïque, Courçon**

**Samedi 13 et 27 novembre  
de 10h à 20h**

Inscription 05 46 01 94 39  
accueil@espacemosaique.fr



ESPACE  
MOSAÏQUE  
Centre de culture



2 bis place du Marché - 17170 Courçon

## LES INTERVENANTS



**NATALIYA  
DAMOUR**  
· Relaxation Yoga,  
Jeux d'éveil &  
motricité ·



**COUMBA  
DOUMASSI**  
· Artiste  
danseuse ·



**AUDREY  
DUVERGER**  
· Socio-  
esthéticienne ·



**BRICE  
MANINGA**  
· Sophrologue  
praticien ·



**CLAUDINE  
ROY**  
· Thérapeute  
massage ·

**ESPACE  
MOSAÏQUE**

Centre socio-culturel

## 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.
- **Danse et musique** : harmonie du corps et de l'esprit par la danse, joie-bonheur et lâcher prise en musique !
- **Socio-esthétique** : moment de bien être, d'écoute, de partage par des ateliers collectifs et individuels (soins visages, massages, maquillage...)
- **Eveil motricité** : découverte de divers jeux d'éveil, apprentissage de l'équilibre, concentration et coordination à pratiquer avec votre enfant.
- **Gestion des émotions** : repérage de ses émotions, les prendre en compte pour améliorer son quotidien.