Programme des ateliers de l'Espace Familles

NOVEMBRE 2026

Ouverts à tous - Gratuits - Sur inscription au 05.55.87.89.29

11 rue des Filles Notre Dame - 87000 Limoges

POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Mardi 3 Novembre
18h30 à 20h « Vivre un deuil »
Temps d'accueil, de parole et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un membre de la famille. Intervenante : Catherine BOISSEAU 05.55.32.68.10



18h30 à 20h30 « Parlons parentalité »
Un moment pour échanger autour de sa parentalité et prendre du recul. Parents.
Intervenant : Martin BENASSINE 06.89.59.76.59

Jeudi 5 Novembre
18h15 à 19h45 « Ecrire pour se libérer »
Des ateliers d'écriture pour les parents.
Parents. Intervenante : Annabelle Christophe 06.19.21.86.43

18h30 à 21h «Com @dos » Existerait-il autre chose que la punition pour lui faire comprendre les choses ? Un atelier qui vous permettra de responsabiliser votre ado dans le respect mutuel. Parents.
Intervenante : Julie DUPAS 02.54.62.01.74

Lundi 9 Novembre
9h30 à 11h30 « Café des mères »
Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation… dans un cadre d'écoute bienveillante.
Possibilité de venir avec son enfant. Mères.
Intervenante : Elodie ANDRE 07.78.86.14.36

18h à 20h « Bien-être au naturel dans l'enfance » Approche globale en naturopathie pour comprendre les besoins et adapter à son quotidien : alimentation, émotions, immunité, sommeil, selon l'âge de l'enfant et dès la naissance. Parents. Intervenante : Aurélie ARNAUDON 07.64.71.29.26



Jeudi 12 Novembre
18h à 20h30 « Atelier clown »
Découvrir l'énergie du clown et la cultiver dans la relation avec son enfant. Parents.
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

18h30 à 20h « Réflexologie » Un moment de répit à s'offrir grâce à des techniques d'auto massage et de réflexologie. Parents.
Intervenante : Chantal CLERMONTEIL 06.01.22.07.67

Mercredi 25 Novembre
18h30 à 20h30 « Café des mères » Soutien, écoute, partage, convivialité… Un moment ressource pour toutes les mamans. Mères.
Intervenante : Floriane TACHARD 06.10.24.09.22

Jeudi 26 Novembre
18h30 à 20h « Parent'Art » Atelier créatif pour explorer sa créativité. Un espace bienveillant pour créer, partager et questionner son expérience de parent sans jugement.
Parents. Intervenante : Annabelle CHRISTOPHE 06.19.21.86.43

Samedi 28 Novembre
9h à 12h « Secourir son enfant »
Atelier pour acquérir les bons réflexes lors d'un accident domestique.
Parents, futurs parents, grands-parents.
Intervenante : Carole REQUENA formaprev87@gmail.com



POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Samedi 28 Novembre
10h à 12h « Accompagner son enfant sur le chemin de l'écriture » Une écriture fluide et sans stress. Votre enfant écrit déjà? Découvrez des clés simples pour l'accompagner vers une écriture plus confortable, rapide et lisible.
Possibilité de venir avec les enfants.
Parents. Intervenante : Marie PREAUX LAVALADE 06.83.64.69.13

POUR LES FUTURS PARENTS

Lundi 2 Novembre
9h15 à 12h15 « Portage »
Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. Parents et futurs parents.
Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

Mardi 24 Novembre
9h à 12h « Choisir son allaitement »
Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes. Parents/Futurs Parents.
Intervenante : SOLIDARILAIT 06.12.58.49.95

POUR LES TOUT-PETITS

Mercredi 4 Novembre
10h30 à 11h30 « Exploration musicale »
A la découverte des sons et des rythmes : comptines et jeux de doigts.
Parents et enfants de 1 an à 3 ans.
Intervenante : Carline 05.55.87.89.29



Jeudi 5 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 1/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

Vendredi 6 Novembre
10h à 11h « Exploration sensorielle : Argile »
Tenue de rechange conseillée.
Parents et enfants de 16 mois à 2 ans.
Intervenante : Laurence : 05.55.87.89.29

Jeudi 12 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 2/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

Lundi 16 Novembre
10h à 11h « Atelier motricité libre »
Un espace d'exploration sécure pour les tout petits sous le regard bienveillant de leurs parents.
Parents et enfants jusqu'à la marche.
Intervenante : Leilani TETUMU 06.65.19.20.28

Mercredi 18 Novembre
10h à 11h « Massage bébé découverte »
Découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.
Parents et enfants jusqu'à 1 an.
Intervenante : Aurore 05.55.87.89.29



Jeudi 19 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 3/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

POUR LES TOUT-PETITS

Vendredi 20 Novembre
10h à 10h45 « Pop livres » Explorer, jouer, découvrir, pour les tout petits.
Parents et enfants de 6 mois à 14 mois.
Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

Lundi 23 Novembre
10h à 11h « Communication gestuelle »
Initiation pour apprendre les signes du quotidien aux tout petits et les introduire de façon ludique au travers de comptines signées.
Parents et enfants jusqu'à l'apparition des premiers mots. Intervenante : Leilani TETUMU 06.65.19.20.28 (sms)

Mardi 24 Novembre
11h à 12h « Atelier sensori moteur »
Un parcours à la découverte de sensations.
Parents et enfants de 10 mois à 2 ans.
Intervenante : Carline 05.55.87.89.29



Jeudi 26 Novembre
9h30 à 11h30 « Cercle mamans/bébés » 4/4
Un moment doux et bienveillant pour échanger, partager dans un cadre propice à l'écoute et à la découverte.
Mères et bébés jusqu'à 6 mois.
Intervenante : Elodie ANDRÉ 07.78.86.14.36

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Mercredi 4 Novembre
15h30 à 16h30 « Ton corps. Mon corps. Et si on parlait de consentement à nos enfants et avec nos enfants » Un petit moment pour aborder le consentement avec les plus jeunes enfants.
Parents et enfants de 3 ans à 5 ans.
Intervenante : Julie 05.55.87.89.29

Samedi 14 Novembre
10h à 12h « Bricol'Emotions » Entre papa et enfant, on joue, on échange, on fabrique un super outil pour mieux comprendre ce qu'on ressent.
Papas et enfants de 6 ans à 10 ans.
Intervenante : Marie-Laure BEYLIER-AYRES 06.88.78.00.65



10h à 11h « Sophrologie en famille : S'endormir en douceur » Une approche ludique pour aider votre enfant à s'endormir en douceur.
Parents et enfants de 4 ans à 6 ans.
Intervenante : Lauriane TISSIER 07.83.39.72.81

MAISON DE LA PETITE ENFANCE
Lieu d'Accueil Enfants Parents

Pour les enfants de la naissance à la fin de l'école maternelle accompagnés d'un adulte

Lundi : 8h30-12h
Mardi : 14h-18h
Mercredi : 8h30-12h
Jeudi : 8h30-12h / 15h30-18h
Temps réservé aux enfants avant la marche : Jeudi 14h-15h30

Les grands frères et sœurs sont accueillis seulement pendant les vacances scolaires

Sur les réseaux