

L'association Déployer ses ailes propose ses ateliers/activités à la MPT de Penhars. Nous abordons dans nos ateliers des thèmes liés à l'éducation, la parentalité, au bien-être et à l'éco-citoyenneté. Nos ateliers sont également souvent l'occasion de partager un moment de complicité avec son enfant et de rencontrer d'autres familles.

Ces ateliers nous aident à financer notre projet de création de l'école La Clef des Champs, école associative à pédagogies alternatives.

Venez nous rencontrer et partager un moment convivial, vous pourrez également nous donner vos suggestions pour de prochains ateliers.

Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter notre site Internet : www.assodeployersesailles.fr

Au programme des prochains mois :

ATELIERS MPT PENHARS

- Parentalité bienveillante
le 10 mars :
9h-12h : Qu'est-ce que communiquer ?
14h- 17h Gérer ses émotions
17 mars :
9h -12h : La CNV, communication non violente
13h15-16h15 : S'initier à la Sophrologie
- Projection du film « C'est quoi le bonheur pour vous ? » de Julien Peron suivi d'une débat-philo animé par Céline Tissot le 24 mars à 14h.
- Signe avec moi, atelier pour parents et enfants de 4 mois à 2 ans et demi.
Le 24 février et le 3 mars de 15h à 16h : Apprendre à échanger, communiquer avec son bébé avant qu'il n'ait acquis la parole. De réels moments de partage et de bonheur.
- Prendre soin de soi après bébé, atelier pour les futures mamans ou jeunes mamans :
Des conseils santé et nutrition
Comment hydrater son corps, ses mains, son visage ...
Halte aux vergetures et vive le drainage !
Focus sur le visage : camoufler ses cernes, des oins top chrono, remède contre les cheveux raplapla
Conseils personnalisés et beauty corner pour tester des produits.
Le 7 et le 8 mars au choix, de 14h à 16h
- Atelier couture le 31 mars de 15h à 17h : confectionner un bavoir pour bébé
le 28 avril de 15h à 17h : confectionner une gigoteuse pour bébé
- Atelier Scrapbooking le 14 avril de 14h à 16h : créer des cartes personnalisées avec votre enfant à partir de 5 ans.
- Atelier GRATUIT : Bébé zéro déchet, je prends soin de mon bébé et de ma planète (couches lavables produits d'hygiène sains pour bébé, l'allaitement, le végétarisme,

l'alimentation bio, les jouets écologiques ou faits maison... en toute convivialité !) le 31 mars de 13h30 à 16h30

- Atelier relaxation, méditation et outils de développement personnel.

7 avril 9h -12h = Atelier 1 : parents-enfants 3/5 ans : création, comptine, mandalas + atelier ; atelier 2 : parents-enfants à partir de 6 ans : méditation + mandalas ; atelier 3 : initiation auto-massage

25 avril 9h -12h = Atelier 1 : parents-enfants 3/5 ans : vivre dans son corps et explorer les 5 sens ; atelier 2 : parents-enfants à partir de 6 ans : La météo intérieure, relaxation et respiration ; atelier 3 : Relaxation adultes

4 mai 9h -12h = Atelier 1 : parents-enfants 3/5 ans : L'EFT (approche de libération des émotions) ; atelier 2 : parents-enfants à partir de 6 ans : L'EFT (approche de libération des émotions) + technique de relaxation PIKo-PIKo ; atelier 3 : Initiation massage du visage (binômes adultes)

19 mai 9h -12h = Atelier 1 : parents-enfants 3/5 ans : Méditation du chat + mandalas ; atelier 2 : parents-enfants à partir de 6 ans : confiance en soi et bienveillance ; atelier 3 : Relaxation adultes

23 juin 9h -12h = Atelier 1 : parents-enfants 3/5 ans : Conscience du corps en mouvement et météo intérieure; atelier 2 : parents-enfants à partir de 6 ans : exercice d'attention, la gratitude et l'altruisme ; atelier 3 : Initiation massage crânien adultes adultes

30 juin 10h-12h : Atelier nature plein air pour tous les participants aux ateliers précédents. Au programme, marche consciente, conte, création de mandalas, repas pique-nique partagé.

Pour vous inscrire : www.assodeployersesailles.fr

Pour tout renseignement : assodeployersesailles@gmail.com