

ATELIERS / CONFÉRENCES / CONVIVIALITÉ

PARENTS / GRANDS PARENTS / ENFANTS / PROFESSIONNELS
DE L'ENFANCE ET DE LA PETITE ENFANCE

FESTI' Family

VENDREDI 7, SAMEDI 8
& DIMANCHE 9 OCTOBRE

Maison du Lac - Quartier Lac de Maine Angers
34 rue de la chambre aux deniers
02 41 48 05 40





Vendredi 7 octobre



8h30 à 10h	<i>P'tit déj du lac</i>	Pour tous
9h ou 9h45	<i>Découverte autour de l'allaitement maternel/ Apyo futurs parents 45min</i>	Futurs parents
9h à 18h	<i>Eveil multi-sensoriel Snoezelen- Kid&Loc- Cyrielle Gillet /libre</i>	0-3ans *
9h à 10h	<i>Atelier peinture végétale/ Coquelicot et papillons</i>	0-3ans *
9h à 10h30	<i>Atelier créatif création d'un tableau de routine - Anne Sophie/ Ilm</i>	Parents
9h ou 9h30	<i>"Bébé Signe" lectures et comptines signées /Aurélie /La Paf mobile/20 min</i>	0-6ans *
9h30 à 11h	<i>Atelier: Je mets des paillettes dans ma vie / Estelle Jaudouin / le kiwi bleu</i>	Adultes
9h30 à 10h30 10h45 à 11h 45	<i>Soutenir la motricité de bébé / Marina Trillot/ décoratrice éco-responsable et psychomotricienne</i>	0-3ans *
10h à 12h	<i>En individuel/ Massage assis Christelle Chaplais/ Les clés du corps (20 min)</i>	Ado/Adultes
10h à 11h	<i>Découverte de la sophrologie / Florence Leboucher/ Alternative sophrologie</i>	Pour tous
10h15 à 11h45	<i>Atelier DIY: produit ménager / Florine/ Atelier Ricochet</i>	Pour tous
10h30 à 12h	<i>Haut Potentiel Intellectuel Mythe et Réalité/ Nancy Voisin/ Neuropsychologue</i>	Pour tous
10h30 à 12h	<i>"Comment prendre soin de soi et de sa famille dans un quotidien bien rempli?"/ Stéphanie Péhu / Escolita</i>	Adultes
14h à 15h30	<i>Arbre de Vie de la confiance et de l'estime de soi /Karine Fernandes/ Almes</i>	Pour tous
14h à 19h	<i>En individuel / réflexologie plantaire / Sébastien Sauleau/ 40 min</i>	Adultes
14h à 15h	<i>Préparer l'arrivée de bébé: Les essentiels durables / Marina Trillot</i>	Futurs parents
14h à 15h30	<i>Café + Quiz zéro déchet / Florine/ Atelier Ricochet</i>	+ de 10ans
14h à 15h45	<i>Ateliers de fabrication de matériel d'éveil et d'apprentissage inspiration Montessori/ Audrey Leroy</i>	Parents/ grands parents d'enfant - de 7ans
14h à 16h30	<i>Massage en étoile / Agnès Thouzeau et Marie-Pierre Fayaud</i>	Adultes
15h à 16h	<i>Atelier sommeil de l'enfant de 0 à 6 ans / Coralie Dohin/ Naitre et Bien être</i>	Parents
15h30 à 16h30	<i>Intérieur sain adapté au développement de l'enfant / Marina Trillot</i>	Parents
16h à 17h30	<i>Atelier DIY: Baume à lèvres / Florine/ Atelier Ricochet /accès libre</i>	Pour tous
16h15 à 17h15	<i>Massage bébé / Coralie Dohin/ Naitre et Bien-être</i>	0-18mois *
17h à 18h	<i>Découverte de la sophrologie / Florence Leboucher/ Alternative sophrologie</i>	Pour tous
17h30 à 18h30	<i>Brico Nature / Violette</i>	3 à 12ans*
18h15 à 19h15	<i>Les ados et les émotions / Florence Leboucher/ Alternative sophrologie</i>	Ados/Parents
18h à 19h	<i>Soirée Pyjamas et turbulentes contes multilingue / parents du quartier</i>	0-10ans *
20h30 à 23h	<i>Cercle de femmes "on n'est pas que des mamans?" / Yessica /Cercle des Fées</i>	Mamans

* Ateliers pour les enfants et les adultes accompagnateurs



9h à 18h	<i>Eveil multisensoriel Snoezelen-</i> Kid&Loc- Cyrielle Gillet-libre	0-3ans *
9h à 12h	<i>présentation activité/</i> Apyo futurs parents libre	Pour tous
9h ou 9h30	<i>"Bébé Signe" lectures et comptines signées /</i> Aurélie / La Paf mobile / 20min	0-6ans *
9h à 17h	<i>En individuel- réflexologie plantaire/</i> Sébastien Sauleau/ de 40 min	Adultes
9h à 10h	<i>Atelier yoga bébé /</i> Marie Astrid/ Maha Yoga	0-3ans *
9h à 12h	<i>Flash coaching pro - dvp perso /</i> Karine Fernandes ALMES /séance de 30 min	Adultes
9h30 à 12h	<i>Séance individuelle/couple Plus de sérénité dans votre famille tout en lâchant la pression</i> Stéphanie Péhu / Escolita / 30 min	Adultes
9h30 à 10h30	<i>Atelier créatif Fabrication d'un kit pour gérer ses émotions -</i> Violette/ Ilm	Parents
9h30 à 10h30	<i>Massage parents bébé /</i> Nathalie Montarron /Les mains du bonheur	0-3ans*
10h à 12h	<i>Massage assis en individuel/</i> Christelle Chaplais/séance de 20 min	Adultes
10h à 11h30	<i>Atelier cuisine parents/enfants/</i> le groupe « Qu'est-ce qu'on mange ce soir? »	+4ans *
10h à 11h	<i>Découverte de la sophrologie /</i> Florence Leboucher/ Alternative sophrologie	Pour tous
10h à 12h	<i>Groupe d'échange de parents solo /</i> Référentes familles du réseau parentalité	Parents solo
10h45 à 12h15	<i>Outils pour mieux gérer mon stress /</i> Nathalie Montarron	Pour tous
10h30 à 12h30	<i>Exploration sensible et créative -</i> Léa Marsura / AUBELIAH	+de 7ans *
11h à 12h	<i>Yoga parents enfants/</i> Marie Astrid/ Maha Yoga	+de 4ans*
14h à 15h30	<i>Reconstruire sa vie sentimentale après une séparation /</i> Estelle Jaudouin	adultes
14h à 15h	<i>Naître Parents /</i> Karine Fernandes/ Almes	Futurs Parents
14h à 18h	<i>En individuel Massage sonore/</i> Florian Filloux / de 45 min	Adultes
14h à 15h30	<i>Outils pour mieux gérer mon sommeil /</i> Nathalie Montarron	Pour tous
14h à 18h	<i>Individuel découverte shiatsu ou Shi Nei stang /</i> Peggy Jeanneteau / Wabi sabi/ 30 min	Adultes
14h à 15h30	<i>Atelier J'écris mon projet de Naissance/</i> Doola/ - Leslie Legros	Futurs parents
14h30 ou 15h15	<i>Fabrication de carte à germer /</i> Bibliothèque du Lac de Maine 45 min	+ de 5 ans
15h à 16h	<i>Découverte de la sophrologie /</i> Florence Leboucher/ Alternative sophrologie	Adultes
15h30 à 17h	<i>Arbre de Vie en famille/</i> Karine Fernandes/ Almes	+8ans*
16h à 17h	<i>Enfants/parents comment mieux vivre avec nos émotions/</i> Stéphanie Péhu	+6ans *
16h à 17h30	<i>Atelier Je prépare mon post-partum/</i> Doola/ - Leslie Legros	Futurs parents
16h30 à 17h30	<i>Sieste sonore /</i> Yannick Poildessous	tous
16h30 à 18h	<i>Atelier Brico'récup /</i> Moktaria/Ilm	+4ans *
17h à 18h30	<i>Devoirs scolaires Comment et pourquoi accompagner ses enfants?/</i> Céci'Libres Danses	Parents
17h15 à 18h15	<i>Être aidant et prendre soin de soi /</i> Florence Leboucher/ Alternative sophrologie	Pour tous
17h30 à 20h	<i>Massage en étoile /</i> Agnes Thouzeau et Marie Pierre Fayaud	Adultes
18h30 à 20h	<i>Être heureux en couple !?</i> Cécile Chirat et Alexander Kämmer	Couples



Dimanche 9 octobre

10h à 16h	<i>Eveil multisensoriel Snoezelen</i> - Kid&Loc- Cyrielle Gillet-libre	0-3ans *
10h à 11h	<i>Atelier Motricité libre</i> / Chloé Bouju/ Psychomotricienne	0-3ans *
10h à 11h	<i>Séance de relaxation</i> / Nathalie Montarron /Les mains du bonheur	Pour tous
10h ou 11h	<i>Atelier portage en écharpe</i> / Apyo (1heure)	0-8mois*
10h à 12h	<i>En individuel Massage assis</i> Christelle Chaplais/séance de 20 min	Adulte
10h45 à 12h	<i>Relation respectueuse et communication</i> / Delphine Parel	Pour adulte
10h à 11h	<i>Atelier créatif en famille</i> / Sandrine et Célia habitantes du quartier	+ de 4ans *
11h à 12h	<i>Défoule toi en famille</i> / Anne Sophie /ILM	Tous*
11h à 12h	<i>Ados et émotions</i> / Florence Leboucher/ Alternative sophrologie	Parents/ados
11h à 12h	<i>Automassage anti stress</i> / Nathalie Montarron	Pour tous
11h15 12h	<i>Atelier viens dans ma cabane</i> /Chloé Bouju/ Psychomotricienne	4 à 8 ans *
14h à 17h	<i>En individuel Massage anti stress</i> / Nathalie Montarron /30 min	Pour tous
14h à 16h	<i>Crise conflits et comportements difficiles</i> / Sophie Bouvet	Parents
14h à 15h30	<i>Portrait de famille en galet</i> / Anne sophie /ilm	+de 4ans*
14h à 15h	<i>Relaxation sonore</i> / Florian Filloux / 45 min	Pour tous
14h à 15h30	<i>Co-parent: Comment accompagner la naissance de mon enfant?</i> / Leslie Legros	Futurs parents
14h à 16h	<i>Exploration sensible et créative</i> / Léa Marsura /AUBELIAH	+ de 7ans*
15h à 16h	<i>Atelier découverte de la sophrologie</i> / Florence Leboucher/	Pour tous
15h30 à 16h15	<i>Le mois d'Or /post partum</i> / Delphine Parel	Futurs Parents
16H à 17H30	<i>Couronne de fleurs séchés</i> / Geneviève Rousteau/Atelier des Fritil'r/	+ 6 ans*
16h à 18h	<i>Les p'tits créatifs, atelier parents/enfants</i> /Sophie Bouvet /Comme en semant	+4ans*
17h	<i>Spectacle poussette dans le vent</i> / Un conte De Sébastien Rousselet (35 min)	+ de 5ans*

Les p'tits Bonus de la journée:

- garde d'enfants 3-10 ans : samedi (9h-12h 14h-18h) et dimanche (10h-12h 14h- 16h30)
- Zone de jeux avec l'association **les p'tits mômes**
- Restauration/ bar avec café/jus/thé/sandwich/dessert/mug de soupe
- Ateliers dans la zone conviviale proposés en continu tout le week-end

Infos pratiques:

- Pour s'inscrire aux ateliers :
festifamily49@gmail.com ou 02 41 48 05 40
- Sur place à la Maison du Lac



Places limitées, pensez à vous inscrire !

2 euros par famille par jour

Infos: <https://maisondequartierdulacdemaine.fr>

Contacts: Marine Lambert ou Lucile Launay



Festi'family49



festifamily49

