MAISON DE L'EDUCATION ET DE LA PARENTALITE
Centre Paulette ADOIS LACPATIA
5, avenue Louis Aragon – 97420 Le Port



ATELIERS GRATUITS

📣 Pour tous renseignements et **inscription aux ateliers** :

Tel : 0692 46 11 95 **Fixe : 0262 42 46 75**

PLANNING PREVISIONNEL DES ATELIERS
NOVEMBE 2026

DATES	HORAIRES	INTITULE DE L'ATELIER
Lundi 02 novembre 2026	09h30 – 11h00	Sophrologie & Parentalité
Mardi 03 novembre 2026	08h00 – 12h00	Permanence CLAIRE JOIE
Mardi 03 novembre 2026	13h30 – 15h30	Les huiles essentielles : Les clés du bien-Être au quotidien pour la famille
Jeudi 05 novembre 2026	09h30 – 11h30	Chemin du Bien-Être (Yoga…)
Jeudi 05 novembre 2026	13h15 – 15h15	Ma relation à mes émotions : Mon rapport au Non
Jeudi 05 novembre 2026	13h30 – 15h30	Nutrition : On Cuisine ! Recettes simples et gourmandes pour toute la famille
Vendredi 06 novembre 2026	09h30 – 11h30	Art Thérapie
Lundi 09 novembre 2026	09h30 – 11h30	Le TDAH, c'est quoi ?

Lundi 09 novembre 2026	13h30 – 15h30	Apaiser les relations familiales et prévenir les violences (partie 1)
Mardi 10 novembre 2026	9h30 – 11h30	Chemin du Bien-Être (Yoga…)
Mardi 10 novembre 2026	13h30 - 16h00	Renaître à Soi : Mieux comprendre son fonctionnement
Jeudi 12 novembre 2026	09h30 – 11h30	Les Huiles Essentielles : Les clés du Bien-Être au quotidien pour la famille
Jeudi 12 novembre 2026	13h15 – 15h15	Ma relation à mes émotions
Vendredi 13 novembre 2026	09h30 – 11h30	Art Thérapie
Lundi 16 novembre 2026	09h30 – 11h00	Sophrologie & Parentalité
Lundi 16 novembre 2026	13h30 - 15h30	Apaiser les relations familiales et prévenir les violences (partie 2)
Mardi 17 novembre 2026	09h30 – 11h30	Chemin du Bien-Être (Yoga…)
Mardi 17 novembre 2026	13h30 - 16h00	Renaître à Soi : S'apaiser avec ses émotions
Jeudi 19 novembre 2026	09h30 – 11h30	Les huiles essentielles : Les clés du bien-Être au quotidien pour la famille
Jeudi 19 novembre 2026	13h15 – 15h15	Ma relation à mes émotions
Vendredi 20 novembre 2026	9h00 – 12h00	Journée internationale des droits de l'enfant
Lundi 23 novembre 2026	09h30 – 11h00	Sophrologie & Parentalité
Lundi 23 novembre 2026	13h30 - 15h30	Apaiser les relations familiales et prévenir les violences (partie 3)
Mardi 24 novembre 2026	09h30 – 11h30	Chemin du Bien-Être (Yoga…)
Mardi 24 novembre 2026	13h30 - 16h00	Renaître à Soi : Ajuster son regard sur soi
Jeudi 26 novembre 2026	9h30 – 11h30	Les huiles essentielles : Les clés du bien-Être au quotidien pour la famille
Jeudi 26 novembre 2026	13h15 – 15h15	Ma relation à mes émotions

Vendredi 27 novembre 2026	**9h30 – 11h30**	**Art Thérapie**
Lundi 30 novembre 2026	**09h30 – 11h00**	**Sophrologie & Parentalité**
Lundi 30 novembre 2026	**13h30 - 15h30**	**Apaiser les relations familiales et prévenir les violences (partie 4)**

Zoom sur quelques ateliers

- **Permanence CLAIRE JOIE :**
  Espace d'accueil confidentiel et apaisé, spécifiquement destiné aux familles ayant un ou plusieurs enfants présentant un **trouble du neurodéveloppement (TND)**, incluant notamment l'autisme.

- **Sophrologie & Parentalité :**
  Un atelier qui invite les parents à découvrir des exercices simples de respiration, de détente et de visualisation positive. Ces pratiques favorisent la gestion du stress, aident à mieux accueillir ses émotions et renforcent la disponibilité intérieure pour accompagner son enfant avec bienveillance.

- **Chemin du Bien-Être (Yoga…) :**
  Un atelier pour explorer différentes techniques de relaxation corporelle et mentale pour un mieux-être au quotidien.

- **Art Thérapie : Être à l'écoute de ses besoins :**
  Un accompagnement centré sur la personne, dont le cœur repose sur le processus créatif. Favoriser et libérer l'expression personnelle (émotions, sensations, vécu) par un médium artistique (dessin, peinture, modelage ou autre technique).

- **Les huiles essentielles : Les clés du Bien-Être au quotidien pour la famille**
  Découverte d'une sélection d'huiles essentielles et de leurs propriétés pour accompagner les petits maux du quotidien pour toute la famille (maux de tête, rhume, coup de fatigue, stress, gestion des émotions …).

- **Ma relation à mes émotions :**
  Un temps d'échange et d'apprentissage pour mieux comprendre et gérer les émotions dans la parentalité.

- **Renaître à Soi :**
  Permettre aux participants.es de mieux se comprendre, mieux identifier leurs besoins, leurs émotions et leurs ressources. Retrouver/renforcer leur confiance en soi pour agir dans leur quotidien.