

GRATUIT !



EN DOUCE HEURE vous offre l'opportunité de profiter d'un moment de détente et de relaxation tout en renforçant le lien de complicité parent-enfant et l'éveil du corps du tout petit...

2 ATELIERS pour les 0-6 ans vous sont proposés gratuitement dans l'enceinte de la crèche d'éveil L'il Ô Marmots Rombies :

SNOEZELEN (le samedi 9h30 à 10h30)

Entrez dans une bulle de bienveillance.

Lors des ateliers snoezelen, bébé entre dans une bulle sensorielle (la salle snoezelen). Grâce au matériel adapté, il se recentre sur lui et sur son ressenti, sur ses émotions et se coupe de l'hyper stimulation du monde extérieur. Le parent se positionne par sa présence et sa disponibilité pendant ces échanges privilégiés. **Les bienfaits de cet atelier se poursuivent dans le quotidien** en apprenant notamment à se recentrer sur les bonheurs simples.



BABY YOGA (le samedi 10h45 à 11h45)

Saviez-vous que bébé est déjà un petit yogi ?

Accompagnez-le dans sa pratique afin de favoriser ses postures naturelles dans un environnement adéquat. Les ateliers « baby yoga » permettent aussi de pratiquer le yoga dans bien des situations du quotidien afin de favoriser la « zen attitude » : **des parents calmes et détendus pour un bébé zen...**

Les postures proposées sont des postures de relaxation sans aucun dange, accessibles à tous et réalisées avec du matériel spécifique.



INTÉRESSÉS ?

Pour toute inscription : en.douce.heure.lilo.rombies@gmail.com ou par SMS au 06 26 19 16 80.

Ces ateliers sont gratuits et sont co-financés par la CAF DU NORD.

