

# Le Café des Enfants

Novembre 2020

La Soupape  
Association



## PROGRAMME

Retrouvez les détails de nos ateliers en ligne : [www.lasoupape.fr](http://www.lasoupape.fr)  
Réservation des ateliers par téléphone : 04 76 29 57 71  
ou par mail : [reserv-ateliers@lasoupape.fr](mailto:reserv-ateliers@lasoupape.fr) - si possible à l'avance

**ATELIERS PARENTS/ENFANTS\*** : Les ateliers parents/enfants proposent un temps privilégié pour découvrir, valoriser et surtout partager les appétences et les potentiels de votre enfant au sein d'activités artistiques adaptées basées sur la coopération et la stimulation.

Pour les 1-3 ans, différentes activités seront proposées : comptines, musiques, tabliers à histoires, patouille peinture ou barbotine (argile)...  
Pour les 4-6 ans, l'accent sera mis sur la motricité fine dans l'éveil à la pratique artistique (dessin, peinture, modelage...), le développement de la confiance en soi et des compétences relationnelles.

**ATELIERS OUVERTS\*\*** : Pour les 6 à 8 ans et les plus de 8 ans (durée minimum 1h00) sans les parents). L'objectif de "l'atelier ouvert" est de laisser l'enfant évoluer en semi- autonomie sur des thèmes et techniques proposés. Pendant les vacances scolaires, l'atelier fonctionne en mode liberté à partir de 6 ans ; le contenu de l'activité se construit autour des envies de l'enfant accompagné dans son processus artistique par l'animatrice.

### LES TARIFS DES ATELIERS ANIMÉS PAR LES SALARIÉS DU CAFE DES ENFANTS :

\* Tarifs adhérents : 5 / 7 / 9 ou 11€ selon quotient familial - Tarifs non adhérents : 11€ 5 € supplémentaires seront demandés si présence de 2 adultes.

Pensez à amener votre justificatif CAF de quotient familial.

### LES TARIFS DES ATELIERS OUVERTS (mercredi et samedi après-midi) :

\*\* Tarifs adhérents : 7 / 9 / 11 ou 13€ selon quotient familial - Tarifs non adhérents : 15€ Pensez à amener votre justificatif CAF de quotient familial.

### LES TARIFS DES ATELIERS ANIMÉS PAR DES INTERVENANTS EXTERIEURS :

\*\*\* Tarifs à consulter dans le programme. Variables selon les intervenants. Réservation obligatoire et anticipée vivement souhaitée

#### ✕ Lundi 2 novembre

**10h00 à 11h30** > Cycle de 8 séances "Kangatraining"

Il s'agit d'une activité physique adaptée à la jeune maman, avec son bébé. La maman peut débuter le Kangatraining 6 semaines après son accouchement. Cette méthode concerne toute maman ayant réalisé sa première séance de rééducation périnéale chez un professionnel de santé, avec feu vert de celui-ci. Les séances combinent des exercices adaptés de renforcement musculaire, des chorégraphies avec bébé en portage physiologique, du stretching et des exercices de plancher pelvien. Ce dernier est au cœur des séances.

\*\*\* Atelier parents/bébés (dès 6 semaines) ou parents/enfants (jusqu'à 3 ans)

#### ✕ Mercredi 4 novembre

**9h45 à 10h45** > "Jeu sonore et éveil musical" avec Delphine salle -

\*\*\* Atelier parents/enfants (0/3 ans)

**10h00/10h45** > "Peinture propre" \*Atelier parents/enfants 1-3 ans ludique et créatif

**11h00/12h00** > "Une œuvre qui nous lie" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans ludique

#### ✕ Samedi 7 novembre

**10h00/10h45** > "Peinture propre" \*Atelier parents/enfants 1-3 ans

**11h00/12h00** > "Une œuvre qui nous lie" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans

# Novembre 2020

Café BIO  
Sans alcool

## ✖ Jeudi 12 novembre

**19h30 à 20h30** > Cycle de 6 séances Sommeil & Sophrologie \*\*\* Atelier pour adulte

La sophrologie propose des outils pratiques pour retrouver un sommeil de qualité et mieux vivre ses journées. Que vous ayez du mal à vous endormir, que vous cherchiez un sommeil réparateur ou simplement à améliorer votre qualité de vie en journée, vous apprendrez, durant ce cycle, des techniques pour :

- Vous détendre et relâcher les tensions.
- Déconnecter et diriger vos pensées de manière positive.
- Mieux vous endormir ou vous rendormir.

## ✖ Vendredi 13 novembre

**10h00 à 11h00** > Cycle de 6 séances Sophrologie pour seniors \*\*\* Atelier pour adulte

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Elle se pratique à tout âge et peut accompagner chacun tout au long de la vie. Cette méthodologie propose des outils simples et pratiques pour améliorer sa qualité de vie, retrouver un sommeil de qualité, apprendre à se détendre et relâcher les tensions, garder un état d'esprit positif, retrouver confiance dans son corps, ses perceptions et ses capacités.

## ✖ Samedi 14 novembre

**10h00 à 10h45** > "Les mains dans la barbotine" \*Atelier parents/enfants de 1-3 ans

**11h00 à 12h00** > "Rencontre en couleur : L'Art et le Hasard"

\*Atelier parents/enfants 4-6 ans

## ✖ Mercredi 18 novembre

**10h00 à 10h45** > "Un tablier à histoires" \*Atelier parents/enfants de 1-3 ans

**11h00 à 12h00** > "Compositions graphiques" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans

## ✖ Samedi 21 novembre

**10h00 à 10h45** > "Un tablier à histoires" \*Atelier parents/enfants de 1-3 ans

**11h00 à 12h00** > "Compositions graphiques" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans

## ✖ Mercredi 25 novembre

**9h45 à 10h45** > "Jeu sonore et éveil musical" avec Delphine salle -

\*\*\* Atelier parents/enfants (0/3 ans)

**10h00/10h45** > "Par ici les gommettes" \*Atelier parents/enfants 1-3 ans

**11h00/12h00** > "Je, tu, nous... dessinons notre portrait : une œuvre qui nous lie" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans

## ✖ Samedi 28 novembre

**10h00/10h45** > "Par ici les gommettes" \*Atelier parents/enfants 1-3 ans

**11h00/12h00** > "Je, tu, nous... dessinons notre portrait : une œuvre qui nous lie" \*Atelier parents/enfants 4-6 ans

\*\*\* "Kangatraining".

Cycles d'atelier animés par Camille DURIF,

Tarifs pour le cycle : 119€ pour les adhérents, 149€ pour les non adhérents.

Information et inscription : 0624376041 ou mail [camille@kangatraining.fr](mailto:camille@kangatraining.fr)

\*\*\* "Jeux sonores et éveil musical".

Ateliers animés par Delphine SALLE

Tarifs de l'atelier : 12€ pour les adhérents, 15€ pour les non adhérents.

Information et inscription au Café des enfants 04 76 29 57 71

\*\*\* Sophrologie pour les Seniors.

Intervenante : Claire Despine - Sophrologue certifiée. [FB.com/clairedespine](https://www.facebook.com/clairedespine). sophrologue

Sur inscription pour l'intégralité du cycle // Réservation directement auprès de Claire au 07 62 21 13 08 - [clairedespine.sophrologue@gmail.com](mailto:clairedespine.sophrologue@gmail.com)

Tarifs pour le cycle : 80 € (adhérent) et 90 € (non adhérent)

\*\*\* Sommeil & Sophrologie

Intervenante : Claire Despine - Sophrologue certifiée. [FB.com/clairedespine](https://www.facebook.com/clairedespine). sophrologue

Sur inscription pour l'intégralité du cycle // Réservation directement auprès de Claire au 07 62 21 13 08 - [clairedespine.sophrologue@gmail.com](mailto:clairedespine.sophrologue@gmail.com)

Tarifs pour le cycle : 80 € (adhérent) et 90 € (non adhérent)

