



**PARENTALITÉ**

# Ateliers de découvertes



**Les questions liées à l'enfance sont fondamentales pour notre société et constituent une véritable mission de service public. Il est donc primordial que les familles soient soutenues et accompagnées dès la naissance d'un enfant.**

**C'est pourquoi, la Ville des Pennes-Mirabeau, aidée de la Caisse d'Allocation Familiale des Bouches-du-Rhône, propose aux parents d'enfants âgés de 3 mois à 3 ans, des ateliers parents-enfants.**

## **Atelier de massage de bébé**

Acquérir les gestes essentiels du quotidien et découvrir les effets surprenants de ces techniques poly-sensorielles sur bébé. Promouvoir une communication et une relation parent-bébé sécurisée. Pourquoi masser bébé ? Le contact peau à peau est très important pour le nouveau-né.

Les massages doivent prendre place à la maison comme un rituel, un jeu et un échange avec bébé. De plus, la pratique du massage contribue activement à l'éveil sensoriel et au bien-être de l'enfant. C'est par des gestes simples et dans une ambiance calme que ces techniques sont les plus efficaces.

- Lors des ateliers, se munir d'un coussin de grossesse ou allaitement pour les 0/6 mois et d'un linge pour les 6/12 mois.

## **Ateliers de portage en écharpe**

Pour une meilleure transition entre le monde utérin et le monde extérieur. Porter son enfant lui permet de devenir autonome, sans sentiment d'abandon, de participer activement au monde et de stimuler son développement moteur, cognitif et émotionnel.

- Lors des ateliers, se munir de son écharpe de portage.

## **Atelier Yoga**

En plus de travailler la confiance en soi, il permet d'apprendre à mieux gérer ses émotions à travers des exercices de partage, de concentration et de relaxation. La pratique régulière du yoga favorise l'apprentissage à l'école en développant les capacités d'attention de l'enfant.

- Lors des ateliers, se munir d'un linge.

**Intéressé(e)s ?**

**Contactez le Service Petite Enfance · Hôtel de Ville des Pennes-Mirabeau  
au 04 91 67 16 65 (uniquement de 14<sup>h</sup>00 à 17<sup>h</sup>00)**

**Places limitées · Gratuit pour les familles des Pennes-Mirabeau**