

## INFORMATIONS PRATIQUES

Restauration rapide, goûters, boissons payantes sur place

### Tarifs par famille

- 1 atelier/conférence au choix  
4€ adhérent / 6€ non adhérent
- 4 ateliers/conférences au choix  
15€ adhérent / 20€ non adhérent
- Journée complète : 7 ateliers/conférences au choix  
22€ adhérent / 28€ non adhérent

30% de vos inscriptions seront reversés à l'association

**"Coucou nous voilà"** qui oeuvrent à égayer la vie et les temps de traitements des enfants hospitalisés.

### Renseignements

0634690432

association.possibles@gmail.com

### Inscriptions & paiements en ligne

[www.helloasso.com/associations/possibles](http://www.helloasso.com/associations/possibles)

Journée organisée par l'association Possibles

*Nos sincères remerciements*

*aux services de la ville de Pontault-Combault pour leur soutien, à l'association co-lectif, à l'association une oasis pour tous, et à tous les partenaires, professionnels et bénévoles qui se sont investis sur cette journée.*

Retrouvez toutes nos actualités

Instagram : @possibles77340

Facebook : @possibles

# HAPPY PARENT'HÈSE

## LA JOURNÉE DES FAMILLES

Samedi 19 Octobre 2024

10h-18h30



Salle Madame Sans-Gêne  
Pontault-Combault



# LA HAPPY PARENT'HÈSE

## Dans la salle Madame Sans-Gêne

### De 10h à 18h

Stands d'informations et contacts professionnels par tranche d'âge :

° Futurs parents / femmes enceinte

° 0-3 ans, °4-6 ans, °7-11 ans, °12-16 ans, ° + 16 ans et grand parentalité

Atelier de motricité libre

## Conférences & Ateliers

*Tous nos ateliers et toutes nos conférences sont animés par des professionnels (Ostéopathe, psychomotricie,,es, éducatrices jeunes enfants, naturopathe, psychiatre, Doula, Sophrologue, coach...)*

### 10h15

- "L'importance de l'ostéopathie pour la jeune maman et apaiser les maux du bébé (reflux, coliques, tête plate...) / Salle Charpentier
- Découvrir le massage bébé 0-7 mois / Petit studio
- Danse en famille 1-5 ans / Petit studio

### 11h15

- "Le développement de l'enfant, quand s'inquiéter ?" / Salle Charpentier
- "Comment apaiser les conflits en famille ?" / Petit Studio
- Portage dansé 0-12 mois / Grand studio

### 13h

- "Quels jeux adaptés à mon enfant selon son âge ?" / Salle Charpentier
- "Parents, apprenez à récupérer rapidement de votre déficit de sommeil" / Petit studio
- Astuces pour booster l'immunité de la famille / Grand studio

### 14h

- "Se préparer au post-partum, un incontournable de la maternité / Salle Charpentier
- Relax'Ados / Petit studio
- Gestes des 1er secours / Grand studio

### 15h

- "L'alimentation de nos enfants de l'enfance à l'adolescence" / Salle Charpentier
- Sophrologie& confiance en soi Parent-enfant 6-10 ans / Petit Studio
- Alléger sa charge mentale / Grand Studio

### 16h

- "Comment favoriser la lecture en famille ?" / Salle Charpentier
- La gestion du stress pour les ados / Petit studio
- Yoga & Danse prénatale / Grand studio

### 17h

- "Les effets des écrans sur nos enfants ?" / Salle Charpentier
- Mieux appréhender ses émotions parents/enfants 6-12 ans / Petit studio
- Communication parents-ados / Grand studio

### 18h : CLOTURE

**Lecture de contes par Co-lectif**  
**/ Salle Madame Sans-Gêne - GRATUIT**