



HÔP HOP HOP
5 PLACE SAINT JACQUES
BESANÇON



GRANDIR !

- Journée enfants -

Samedi 7 décembre
10h-19h



Méditation
Bébés Signes
Jeu de peindre
Relaxation parents enfants
Réflexologie plantaire
Yoga philo
Massage
Ancrage



FB# hophophobesancon
collectifhophophop.wordpress.com
> Inscription sur place




LA DOUCEUR

AVEC HÔP HOP HOP !





LES ATELIERS !

ATELIER MIMI LA FOURMI *avec Dominique Grand*

Venez méditer avec Mimi la fourmi.
Pour les enfants... et pour les grands !

SIGNES ET COMPTINES *avec Étienne Clémencelle*

Venez vous initier en famille aux signes pour bébé à travers de nombreuses comptines ! Cet atelier s'adresse aux parents et à leurs enfants entre 0 et 3 ans qui auraient envie de découvrir les signes (issus de la langue des signes française) adaptés aux tout-petits dans le but de donner à leur enfant un moyen d'expression accessible plus précocement que le langage parlé, réduisant ainsi ses frustrations et ses colères et stimulant sa communication.

JEU DE PEINDRE *avec Maude Ligier*

Un moment de joie et de spontanéité, le pinceau à la main.

ANCRAGE *avec Marie-Cécile Bousson*

Bouge ton corps de l'extérieur vers l'intérieur, moment en famille.

MASSAGE *avec Marie-Cécile Bousson*

Cocon pour soi, moment de détente et d'écoute de son corps par le toucher.
20 min de détente

PARENTS-ENFANTS RELAX(ENT) *avec Faïza Benchernine*

Une histoire, un conte, ouverture vers l'imaginaire et moyen d'accompagner l'enfant à se relaxer. Des exercices ludiques inspirés par l'enfant seront au rendez-vous de cet instant de relaxation. Le parent vivra aussi cet instant et expérimentera la relaxation avec son enfant et pourquoi pas jouer à se relaxer chez soi !

ATELIER YOGA/PHILO *avec Romy Randrianasolo*

La sagesse du yoga nous prépare à discuter sur les grandes questions de la vie en toute simplicité.

ATELIER RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE *avec Agnès Gaillard*

Réflexologie plantaire entre parents et enfants pour se ressentir et s'apaiser.

Les ateliers se passent dans 4 espaces : Le grand Labo, La caverne d'Ali Baba (salle *La centrifugeuse*), atelier *Mets ta blouse* et La salle partagée.

HORAIRES	GRAND LABO	SALLE PARTAGÉE	CAVERNE D'ALI BABA	METS TA BLOUSE
10H À 11H	SIGNES & COMPTINES <i>De 0 à 3 ans - 15 familles - 1h</i>	10H30 10H50		15H30 À 16H30
11H À 11H15	MIMI LA FOURMI <i>Tout public à partir de 5 ans - 15 personnes</i>	11H10 15H		JEU DE PEINDRE Atelier Mets ta blouse ! <i>Parents et enfants à partir de 4 ans 12 personnes</i>
11H À 12H30	JE PRENDS MON PIED <i>10 enfants avec leurs parents</i>	15H20 15H40	Salle conviviale avec coins lecture, dessins, biabla, dodo...	
12H30 À 12H45	MIMI LA FOURMI <i>Tout public à partir de 5 ans - 15 personnes</i>			
13H30	ANCRAGE EN FAMILLE <i>20 à 30 min</i>	MASSAGE INDIVI-DUEL ENFANT		
14H À 15H30	ATELIER YOGA ET PHILO <i>10/12 ans - 12 enfants</i>			
15H30 À 17H	ATELIER RELAX PARENTS/ENFANTS <i>De 3 à 5 ans / 6 enfants + 6 parents</i>			
17H À 17H15	MIMI LA FOURMI <i>Tout public à partir de 5 ans - 15 personnes</i>			
17H30	ÇA JOUE ! JEU COLLECTIF EN GROUPE <i>Tout public avec Maude Ligier et Marie-Cécile Bousson</i>			



Des questions ?
Inscriptions ?

Les ateliers et les inscriptions se feront sur place à la salle *La Centrifugeuse* (caverne d'Ali Baba).

Toutes les activités sont ouvertes à tous et à prix libre et conscient !

HÔP HOP HOP
5 PLACE SAINT JACQUES
BESANÇON

FB# hophophopbesancon
collectifhophophop.wordpress.com