

# Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,  
quelle organisation ?!  
Pas toujours facile d'être parents...

Entrée Libre

15 NOVEMBRE 2025 DE 9H30 à 16H30

MAISON DE LA NATURE DU SUNDGAU - ALTENACH

## JOURNÉE FAMILLE

Restauration sur place



Programme complet :



[monenfant.fr](https://monenfant.fr)  
[reseauparents68.fr](https://reseauparents68.fr)



Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants  
dans tout le Haut-Rhin





**15 NOVEMBRE**



9h30 - 16h30



**ALTENACH**

MAISON DE LA NATURE DU SUNDGAU

**Entrée libre**



## 9H30 - ACCUEIL

## 9H45 - TABLE RONDE LES PLEURS DE BEBE & ATELIER DE PORTAGE



Quand bébé pleure, on ne sait pas toujours comment s'y prendre pour l'apaiser. Comprendre les pleurs de son enfant peut nous aider à mieux y répondre. Venez échanger entre parents et professionnels et découvrir une technique d'apaisement de bébé : le portage en écharpe - Plusieurs ateliers de 9h45 à 12h15 - inscription sur place

## 13H - 16H00 - ATELIERS DE RELAXATION ET MESSAGES PARENTS - ENFANTS

Caroline et Pauline vous proposent un moment de pause, une bulle de douceur pour lâcher prise. Parents/enfants jusqu'à 6 ans - 2 ateliers l'après-midi - inscription sur place

## THEATRE D'OMBRES 9H30 - 16H30



Quand la lumière s'éteint, les ombres prennent vie et racontent ce que les mots taisent...

## 10H15 - 16H30 - PAPA, MAMAN : DETENDEZ-VOUS, JE FAIS DU SPORT

Atelier de relaxation bio-dynamique pour les parents, animé par Céline Muller, experte en relaxation de la structure Dynamique de vie. L'atelier aura pour but de donner des outils aux parents pour se relaxer simplement. Un parcours sportif sera proposé aux enfants qui seront pris en charge par les équipes pendant que les parents seront en séance de relaxation. (Plusieurs séances dans la journée - inscription sur place)

## 10H00 - 16H30 - ATELIER CUISINE EN FAMILLE - JE CUISINE COMME UN GRAND !

Atelier culinaire parents - enfants autour de recettes simples pour partager un bon moment et se dire que cuisiner ce n'est pas si compliqué !

## 9H30 - 12H00 - LA BULLE DE NATURE



Un instant privilégié Parent - enfant au contact de la forêt ! Partagez un moment seul avec votre enfant pour observer, explorer, jouer, ressentir et s'émerveiller ensemble (5-12 ans)

## 14H00 - 16H30 - BAIN DE FORET



Ambiance sylvothérapie... Une bulle d'oxygène, un espace-temps à partager entre parents et adolescents pour se ressourcer, se libérer, une immersion sensorielle en pleine forêt, qui permettra de se reconnecter à soi-même et au monde qui nous entoure.

**inscription**



## 9H30 - 16H30 - JEU DE PISTE : DE LA FATIGUE AU BIEN ETRE, IL N'Y A QU'UN PAS !

Découvrez nos petits ateliers pour faire le point avec vos enfants sur les mauvaises habitudes qui nous désorganisent au quotidien, trouver des astuces et des outils pour rendre la vie quotidienne de la famille plus sereine...

## 9H30 - 16H30 - CAFE ET RESTAURATION

DISPONIBLES SUR PLACE -  
PRÉRESERVATION DES REPAS



**Réservation**



**INTERNET** Rendez-vous  
Orientation  
**LOISIRS**  
Détente  
FATIGUE Inscription  
Sorties Ecole  
Coursus  
FACTURES  
Travail

