

## PROGRAMME



Les ateliers sont gratuits  
sur réservation

06 28 84 63 41

ou

04 98 01 15 97

ou [parentalite@ville-lagarde.fr](mailto:parentalite@ville-lagarde.fr)

# Juillet 2025

Ouvert le  
samedi 5 juillet  
de 9h à 12h

## Du temps pour soi

### Mardi 1<sup>er</sup> juillet de 10h45 à 11h45



## Yoga prénatal

Animé par Cécile Troisi  
Professeur de danse et de yoga certifié

### Vendredi 11 juillet de 9h à 10h30



## Sophrologie

Séance de sophrologie en groupe  
Avec Isabelle Kirchner, sophrologue



# Du temps avec des professionnels pour répondre à vos questions

**Mardi 1<sup>er</sup> juillet de 18h30 à 20h**

## **Les mystères de l'adolescence**

Cécilia Negrón, thérapeute, vous invite à explorer des solutions face aux défis que vous pouvez rencontrer avec votre adolescent.

**Jeudi 3 et 17 juillet de 15h à 16h30**

**Mardi 8 et 22 juillet de 9h30 à 11h**

## **Les cafés papotages**

Véronique, infirmière puéricultrice, vous offre un espace d'écoute pour aborder les sujets liés à votre enfant et votre quotidien de parent

**Mercredi 16 juillet de 14h à 16h : permanence**

## **Dispositif d'Accompagnement au Projet de Vie**

Destiné aux personnes et/ou familles touchées par le handicap, un professionnel vous accompagnera dans la réalisation de votre projet de vie.

# Du temps avec son enfant

Mardi 1<sup>er</sup> juillet de 9h30 à 10h30 (0-12 mois)

## Yoga-danse parent-bébé

Animé par Cécile Troisi  
Professeur de danse et yoga certifié

Mercredi 2 juillet à 9h30 ou 10h30 (dès 15 mois)

## Danse parents-enfants

Animé par LeBigSoleil  
Professeur de danse

Jeudi 3 juillet de 14h à 16h

## Massage bébé

Animé par Vaness'Maternage  
Infirmière puéricultrice

Mercredi 16 juillet de 9h30 à 12h (à partir de 7 ans)

## Atelier Graff

"P(Art)ages  
Animé par Alex Z

**Mercredi 2 juillet de 17h à 19h**

Rencontre avec  
Le pôle ressources



**Café parents - Permanence**  
Accueil et échanges entre parents  
d'enfants avec autisme  
Sur le thème : **La gestion des écrans**

Pendant ce temps, vos adolescents (10-18 ans)  
auront l'opportunité de participer à

**Atelier de création de jeux vidéo**  
Animé par L'Alternativ'83



**FÉDÉRATION VAR**  
la ligue de  
l'enseignement  
un avenir par l'éducation populaire

JOUONS DE NOS  
DIFFÉRENCES

**Informations et réservations**

06 28 84 63 41-parentalite@ville-lagarde.fr  
06 03 56 74 37- poleressources@aideravar.com

