



**Jouer. Partager.
Apprendre.**

Espace Famille

Île-des-Sœurs

Activités

parents/enfants - hiver

Espace Famille

Centre communautaire Elgar 260,
rue Elgar, Île-des-Sœurs (Québec)
H3E 1C9

Tel: 1 866- 278- 6688

Courriel: arc.raisingchildren@gmail.ca



Groupe parental SEED bébés 0 - 8 semaines

Discutez des sujets qui vous tiennent à coeur (alimentation, sommeil, pleurs, etc.) avec d'autres parents et notre animatrice.

Groupe parental SEED 30 mois et plus

Discutez des sujets qui vous tiennent à coeur (nutrition, comportement, jeux, etc.) avec d'autres parents et notre animatrice.

Cours de massage Maman(papa)-bébé

Apprenez à masser votre bébé et entrer en contact avec lui, via le toucher sain, respectueux et sécurisant.

Groupe parental SEED 3 mois à 30 mois

Discutez des sujets qui vous tiennent à coeur (alimentation, sommeil, motricité, etc.) avec d'autres parents et notre animatrice.

Yoga prénatal

La pratique des postures et des techniques de respiration est une préparation idéale à l'accouchement et à la maternité.

Ateliers pour les parents

Comment parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent ? Offert par Tanja Knuston

Lego maman-enfant 2,5 ans et plus

Venez jouer aux Lego avec votre enfant. Un cours pour renforcer vos liens et la créativité de votre enfant.

Découverte musicale 0-18 mois

Profitez d'un moment précieux avec votre poupon dans les ateliers de découverte musicale parent/enfant

Musique maman-enfant 18 mois et plus

Par la danse, les chansons et la découverte d'instruments de musique, les enfants s'initient aux concepts de base de la musique.

Langue des signes 0-18 mois

Les participants vont apprendre les avantages d'utiliser l'American Sign Language (ASL)

Jeux et langage des signes 18 mois et plus

Les participants vont apprendre les avantages d'utiliser l'American Sign Language (ASL)

Pilates maman-bébé

Le Pilates avec bébé favorise la relaxation et permet de raffermir les muscles abdominaux qui ont été étirés pendant la grossesse

Allaitement

Groupe de discussion sur l'allaitement. Vous trouverez une réponse à vos questions.

Atelier : Getting the love you want

Créer et maintenir une connexion forte et harmonieuse avec votre conjoint est l'un des plus beaux cadeaux à offrir à vos enfants.

Cours de conversation en français

info à venir

Musique en famille

Une matinée musicale et dansante remplie de plaisir avec Gretchen et sa guitare.

Maman Danse (Danse bébé-maman)

Maman Danse rapproche les mères (pères/parents/grands-parents/responsables) et leurs bébés au moyen de la danse

**Jouer. Partager.
Apprendre.**

Activités - ateliers	Durée			Jour et heure	Prix
Groupe parental SEED bébés 0 - 8 semaines	Fév 18	Mar 25		Lundi 10 h - 11 h	\$65
Cours de massage Maman(papa)-bébé	Fév 18	Mar 25		Lundi 11 h - 12 h	\$60
Groupe parental SEED 3 mois à 30 mois	Fév 18	Mar 25		Lundi 13 h - 14 h	\$65
Groupe parental SEED 30 mois et plus	Fév 18	Mar 25		Lundi 14 h - 15 h	\$65
Yoga prénatal	Fév 18	Mar 25		Lundi 17 h - 18 h	\$70
Ateliers pour les parents	Fév 25		Avr 1	Lundi 19 h - 21 h	\$100
Lego maman-enfant 2,5 ans ans et plus	Fév 20	Mar 27		Mercredi 9 h15 - 10 h	\$60
Découverte musicale 0-18 mois	Fév 20	Mar 27		Mercredi 9 h15 - 10 h	\$70
Musique maman-enfant 18 mois et plus	Fév 20	Mar 27		Mercredi 10 h15 - 11 h	\$60
Langage des signes 0-18 mois	Fév 20	Mar 27		Mercredi 11 h - 12 h	\$90
Jeux et langage des signes 18 mois et plus	Fév 20	Mar 27		Mercredi 12 h - 14 h	\$60
Pilates maman-bébé	Fév 20	Mar 27		Mercredi 14 h - 15 h	\$80
Allaitement	1 fois par mois date à venir			Mercredi 15 h	gratuit
Atelier : Getting the love you want		Mar 21	Avr 17	Mercredi 19 h - 21 h	\$20
Cours de conversation en français	à venir			Mercredi	
Musique en famille	Fév 15	Mar 22		Vendredi 9 h15 - 10 h 15	\$3 par cours
Maman Danse Danse bébé maman	Fév 15		Avr 12	Vendredi 10 h30 - 12 h	\$100
Zumba maman et bébé	à venir mars			un soir de semaine	gratuit
Cours prénatals	16 et 17 mars			sam. et dim 13 h - 17 h	\$150
Cours de premiers soins CPR	à venir mars			Mercredi heure à venir	

