



134 route de l'église
33910 ST MARTIN DE LAYE
06 83 44 93 13
coeurdedragon33910@gmail.com

Programme
année 2023/2024

Notre association créée en janvier 2023, dédiée à :

l'enfance, la parentalité et le bien être,

accompagne les familles sur des problématiques liées à l'enfance ou l'adolescence.

→ ***Un programme étudié en collaboration avec des thérapeutes,
et des praticiens bien être sur des sujets qui nous tiennent à cœur***

→ ***Des soirées d'échanges (cafés des parents),***

→ ***des après midis créatifs ou bien être, pour se détendre***

→ ***de grands évènements***

Adhésion annuelle : 15 € par famille

(pour bénéficier de tarifs préférentiels)

***dimanche 3 décembre (10 h – 18 h)
marché de Noël « la hotte enchantée »***

salle des fêtes de St Martin de Laye

présence du père Noël, exposants variés, ateliers créatifs, promenade à poney,
pêche à la ligne, barbe à papa, tombola des enfants gratuite ...
évènement au complet sur la page facebook de coeur de dragon

Dimanche 14 janvier (14 h 00 – 16 h 30)

Fêtons la nouvelle année en musique !

1. de 14 h à 15 h 30 : **un atelier « trémolot » (11/14 ans),**

Pascaline André propose à votre ado, un **apprentissage musical**, rythmique fondée sur la musicalité du mouvement. Initiation par le chant, ressentir la pulsation, respirer.

Prendre conscience de sa voix afin de **prendre confiance en soi.**

(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

2. de 14 h à 16 h 30 : **création de bracelet en pierres naturelles**
avec Célia, la fée Dragon. **Atelier pour les 6/11 ans** (*en don libre*)

3. de 15 h 30 à 16 h 30 : **atelier « lego thérapie », avec Séverine**
de nos éléphants roses (6/10 ans) (adhérent 3 €, non adhérent : 5 €)

- Nous terminerons l'après midi autour d'un goûter

Vendredi 26 janvier (18 h 30 – 20 h 30)

« Moins d'écran, plus d'interactions ! Les écrans sont-ils vraiment dangereux pour nos jeunes enfants ? Comment éviter la surexposition ?

Soirée animée par Aurore DUPUY

(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Vendredi 2 février (19 h 00 – 21 h 00)

« Découverte du Snoezelen », une approche sensorielle idéale
pour le calme et le bien-être des enfants et des adultes
neurotypiques ou atypiques

Soirée animée par Karine LUMEAU

(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Dimanche 4 février (14 h 00 – 16 h 30)

1. de 14 h à 15 h : **un atelier « médit kids » (6/10 ans)** Découverte de la respiration ventrale .Votre enfant apprendra à l'utiliser au quotidien. Il terminera par la **création de son galet « zen respire ».**
2. de 15 h 15 à 16 h 15 : **un atelier « yakazen » (11/14 ans)**, inspirant et ludique. Après avoir ressenti les émotions de la semaine, méditation « météo du corps », fiche technique pour votre enfant, **création d'un marque page Mandala.** Pour terminer prise de la température émotionnelle de votre enfant. (adhérent : 4 €, non adhérent : 8 €)
3. de 14 h à 16 h 30 : **création de bracelet en pierres naturelles** avec Célia, **la fée Dragon.** Atelier pour les 6/11 ans (*en don libre*).

Vendredi 16 février (18 h 00 – 22 h 00)

Soirée « Parents Zen »

(réservée aux adultes, 30 €/pers, sur réservation)

- ➡ de 18 h à 20 h, **massage assis**
- ➡ de 20 h à 21 h : **cocktail**
- ➡ de 21 h à 22 h : **bain sonore**

Prévoir tapis de sol, coussin et couverture
RDV à la salle des fêtes de St Martin de laye

Vendredi 8 mars (18 h 30 – 20 h 30)

« Apprendre à s'aimer pour se reconnecter à sa véritable nature et trouver la paix »

Tout public

Soirée discussion animée par Hélène DUMAS

(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Dimanche 24 mars (14 h 00 – 16 h 30)

PLUSIEURS ATELIERS

- de 14 h à 15 h : **Atelier dessin Kawaï et Pokémon (6/8 ans)**
(seul ou en duo parent/enfant)
avec Sophie PAPILLON
(adhérent : 4 €/pers, non adhérent : 8 €/pers)
- de 15 h 15 à 16 h 30 : **atelier BD MANGA (séance 1) (8/14 ans)**
avec Sophie PAPILLON
(adhérent : 4 €/pers, non adhérent : 8 €/pers)
- de 14 h à 16 h 30 : **massage assis de 20 minutes pour les parents**
(en don libre)

Dimanche 7 avril (10 h 00 – 18 h 00)

Salon « Bien naître » enfance et parentalité

Toutes les heures des conférences ou ateliers, des stands de professionnels dévoués à l'enfant et à la famille, des créateurs, des ateliers manuels, sonores... Food truck, animations variées.....A suivre sur la page facebook de coeur de dragon.

RDV à la salle des fêtes de St Martin de laye

Dimanche 21 avril (14 h 00 – 17 h 00)

PLUSIEURS ATELIERS

- de 14 h à 15 h 30 : **atelier BD MANGA (séance 2) (8/14 ans)**
avec Sophie PAPILLON
(adhérent : 4 €/pers, non adhérent : 8 €/pers)
- de 15 h 30 à 16 h 30 : **création de bracelet en pierres naturelles** avec Célia, la fée Dragon. **Atelier pour les 6/11 ans (gratuit)**
- De 15 h 30 à 17 h 00 : **Atelier « Lego we do » (10 ans et +)**
(c'est un atelier de programmation)
Animé par **Séverine** de nos éléphants roses
(adhérent : 3 €, non adhérent : 5 €)

Vendredi 3 mai (18 h 30 – 20 h 30)

« Préparons les examens scolaires zen avec les fleurs de Bach »
Soirée d'échange animée par Céline JACOB
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Dimanche 5 mai (14 h 00 – 16 h 30)

de 14 h à 15 h 30 : atelier BD MANGA (séance 3) (8/14 ans)
avec Sophie PAPILLON
(adhérent : 4 €/pers, non adhérent : 8 €/pers)

de 14 h à 16 h 30 : atelier fête des mamans et des papas
(en don libre)

Dimanche 2 juin (10 h 00 – 18 h 00)

salon « Zen&Art » bien être et artisanat

Toutes les heures des conférences ou ateliers, des stands de professionnels bien être, des créateurs... La partie « au coeur de l'enfant » sera amplement représentée, ainsi que les professionnels du monde animal...
Food truck, animations variées.....A suivre sur la page facebook de coeur de dragon.
RDV à la salle des fêtes de St Martin de laye

Dimanche 9 juin (14 h 00 – 16 h 30)

de 14 h à 16 h 00 : atelier Equisophro (équithérapie et sophrologie)
avec Sophie ROBINOT et Sarah SALES
RDV centre équestre Equipia 169 rue du gat 33910 ST CIERS D'ABZAC
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Place aux minuscules insectes. A la découverte du papillon
de 14 h à 15 h : pour les plus grands (de 7 à 11 ans)
de 15 h 30 à 16 h 30 : pour les plus petits (de 4 à 6 ans)
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Vendredi 14 juin (18 h 30 – 20 h 30)

« Deuil périnatal, le jour d'après »
Un moment pour échanger, partager ou uniquement écouter,
animé par Laetitia PASCOT et Charlotte FOUCHARD
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Vendredi 5 juillet (18 h 30 – 20 h 30)

« Les troubles addictifs en lien avec nos émotions »
Tout public
Soirée discussion animée par Hélène DUMAS
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

Dimanche 7 juillet (14 h 00 – 17 h 00)

Fêtons les vacances scolaires !

1. de 14 h à 15 h 30 : un atelier « pizzicati » (7/10 ans),
Pascaline André propose à vos enfants une nouvelle pédagogie musicale,
qui permet d'apprendre en s'amusant, rythmique fondée sur la musicalité
du mouvement. Le solfège n'est plus contraignant !
(adhérent : 7 €, non adhérent : 13 €)

2. de 16 h à 17 h Atelier d'art thérapie (6/12 ans), avec Elisabeth TOURNEUR
L'argile, utilisée comme un jeu entre la pensée et la sensorialité
(adhérent : 5 €, non adhérent : 8 €)

3. de 14 h à 16 h 30 : massage assis de 20 minutes pour les parents
(en don libre)

Nos rdv des vendredis et dimanches se dérouleront dans la salle des associations :
40 route de Chautet 33910 ST MARTIN DE LAYE

Places limitées. Réservations par téléphone :

06 83 44 93 13

Bonne découverte ! Au plaisir de vous rencontrer

Célia TAUZET,
Présidente de l'association « coeur de dragon »