

● Mercredi 9 septembre 2020 [10h – 11h](#)

« Relaxation enfants »

Ouvert aux enfants

Un moment de détente et de décompression pour nos enfants.

Accès gratuit. Action avec Patricia Boisnard

● Samedi 12 septembre 2020 [10h30 – 12h](#)

« Fabrication de cosmétiques »

Ouvert aux familles

Réalisez vos propres produits cosmétiques (dentifrice, déodorant et gommage) avec l'accompagnement d'une experte et repartez avec !

Accès gratuit. Action avec Claudine Pichereau

● Mardi 15 septembre 2020 [20h – 22h](#)

« Atelier respiration »

Ouvert aux familles

L'association « Coach-respiration » vous propose de découvrir la respiration consciente.

Accès gratuit. Action avec Jean-Marie Defossez et Laurence Paganucci

● Mercredi 16 septembre 2020 [14h30 – 15h30](#)

« Yoga parent-enfant »

Ouvert aux enfants et aux parents

S'offrir un moment privilégié avec son enfant, un instant relax, hors du temps, en pratiquant à deux de simples postures. Apporter son tapis en mousse.

Accès gratuit. Action avec Anne-Claire Delange

● Jeudi 17 septembre 2020 [20h – 22h](#)

« Atelier après la naissance »

Ouvert aux parents

Massage bébé, portage et bien-être maman : pour prendre soin de soi et des autres membres de la famille.

Accès gratuit. Action avec Virginie Tef

● Samedi 19 septembre 2020 [10h – 12h](#)

« Atelier batch cooking »

Ouvert aux familles

Lors de cet atelier, la cheffe Sandrine Liger vous montrera comment préparer, en seulement 2 heures, vos repas pour toute la semaine.

Accès gratuit. Action avec Sandrine Liger

● Dimanche 20 septembre 2020 [14h – 17h](#)

« Jeux en famille »

Ouvert aux familles

Venez jouer en famille avec des animateurs qui vous guideront dans le choix des jeux.

Accès gratuit. Action avec l'association Au Coin du Jeu

● Mardi 22 septembre 2020 [19h – 21h](#)

« Salon-philo »

Ouvert aux familles

La philo, c'est avant tout parler de la vie et du monde qui nous entoure. Venez comme vous êtes et partageons nos points de vue pour s'enrichir mutuellement.

Accès gratuit. Action avec le collectif Philo'On

● Mercredi 23 septembre 2020 [14h30 – 16h30](#)

« Atelier cuisine en famille »

Ouvert aux familles

Et si nous parlions des graisses et du cholestérol ?

Accès gratuit. Action avec Émilie Blossier

● Mardi 29 septembre 2020 [17h – 20h](#)

« Ciné-débat : Les violences conjugales »

Ouvert aux familles

Après le visionnage d'un film, vous pourrez débattre autour du thème des violences conjugales et de leurs impacts au sein de la famille.

Accès gratuit. Action avec le CIDFF

*Il est conseillé de s'inscrire
aux ateliers, certains sont
limités en places !!!*

*appelez nous au
09.87.71.51.99*

PROGRAMME

Maison
des Familles
de l'Orne

septembre 2020