



Programme d'Août 2026

**L'Espace Rencontre vous accueille jusqu'aux 3 ans de votre enfant tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 16h45
sauf le vendredi après midi**

Maison des 1 000 premiers jours Grasse - 04 89 04 58 80 – 1000joursgrasse@departement06.fr - 12, Bld Carnot 06 130 GRASSE

Lundi 03 août	Mardi 04 août	Mercredi 05 août	Jeudi 06 août	Vendredi 07 août
10h00 -11h00 Petits yogis et grands modèles <i>Participez et partagez un moment complice parent-enfant d'initiation au yoga. Découvrir son corps, jouer avec le mouvement et se relaxer avec le parent comme modèle</i> Sur inscription, enfants de 8 à 18 mois 	09h00-12h00 Bulle Sensorielle individuelle <i>Je partage avec mon enfant un moment privilégié de stimulations des sens</i> Sur inscription, enfant à partir de 2 mois Exceptionnel 10h00 -11h00 La danse des petits explorateurs Avec Camille <i>Camille, maman fréquentant la MMPJ et passionnée de danse, vous propose un atelier pour partager son univers avec les enfants. Au rythme de la musique et de l'imaginaire, les enfants et parents seront invités à bouger et participer à une création collective pleine de douceur, d'exploration et de mouvement.</i> Sur inscription, enfants marcheurs 	09h00-12h00 Bien être par la réflexologie plantaire Avec Céline <i>Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit</i> Sur rendez vous 	09h30 – 11h30 « Pirouette galipette » <i>Plaisir partagé au travers du mouvement</i> Accueil libre pour les enfants marcheurs 10h30 – 12h00 Sophrologie collective futures mamans Avec Jessica, sophrologue <i>Un moment de sérénité pour accompagner les liens avec votre futur bébé.</i> Sur rendez-vous 	09h00 – 12h00 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents 
13h30-16h30 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents	13h30- 15h00 Portage physiologique - Cycle 1 <i>Découverte et apprentissage des techniques et bienfaits du portage.</i> Sur inscription, futurs parents et nouveaux 15h00 – 16h30 Portage physiologique - Cycle 2 <i>Renforcement des pratiques et des techniques du portage</i> Sur inscription, dès la naissance	13h30 – 16h00 Bien être par la réflexologie plantaire Avec Céline <i>Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit</i> Sur rendez vous 14h30-16h00 Atelier « grossesse en mouvement » <i>Activité physique adaptée aux femmes enceintes</i> Sur inscription et avec certificat médical	Nouveau 14h30-17h00 Le Cocon des tout petits <i>Vous êtes tout juste parents.....Venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange</i> Accueil libre, bébés de moins de 3 mois	
L'équipe de la Maison vous accueille sans rdv tous les jours de 09h30 à 12h et de 14h30 à 16h45 sauf le vendredi après midi				



Programme d'Août 2026

L'Espace Rencontre vous accueille jusqu'aux 3 ans de votre enfant tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 16h45

sauf le vendredi après midi

Maison des 1 000 premiers jours Grasse - 04 89 04 58 80 – 1000joursgrasse@departement06.fr - 12, Bld Carnot 06 130 GRASSE

Lundi 10 août	Mardi 11 août	Mercredi 12 août	Jeudi 13 août	Vendredi 14 août
09h30 – 12h30 Sophrologie individuelle Avec Jessica, sophrologue <i>Je me détends et j'apprends à respirer avant l'arrivée de bébé</i> Sur rendez-vous, femmes enceintes (Pensez à prendre une serviette et un plaid) Exceptionnel A partir de 10h00 Découvrons la musique ensemble ! <i>Venez partager un moment d'éveil musical animé par Vincent, le papa de Clément,</i> Accueil libre dans l'Espace Rencontre 10h00 -11h30 Atelier Détente Prénatale <i>Venez profiter d'un moment de détente alliant travail du souffle et mobilisation douce afin d'apaiser les maux de la grossesse et de retrouver de la mobilité.</i> Sur inscription, femmes enceintes 11h00-12h30 Massage Bébé (cycle1/3) Avec Marjorie <i>Un moment privilégié avec mon bébé autour du toucher-masser</i> Sur inscription, bébés de 1 mois ^{1/2} à 4 mois 13h30-16h30 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents 	09h30 -10h30 Bulle sensorielle collective des Grands <i>Je partage avec mon enfant un moment privilégié de stimulations des sens</i> Sur inscription, enfant de 18 mois à 36 mois. 10h30 – 12h00 Atelier Portage Avec Michelle, <i>Découverte des bienfaits et des techniques de portage culturel tout âge ou physiologique à partir de 3 mois.</i> Sur inscription  14h30 – 16h00 Post partum et 4^{ème} trimestre de grossesse; Comprendre bébé et s'organiser <i>Comprendre les besoins de bébé et la physiologie du post partum. Repartez avec des clés concrètes (organisation, fatigue, soutien) pour vivre vos premières semaines en toute sérénité.</i> Sur inscription, futurs parents	Nous sommes ouverts..... Venez profitez d'un temps de jeux avec votre enfant et échanger avec d'autres parents à l'Espace Rencontre	09h30 – 11h30 « Pirouette galipette » <i>Plaisir partagé au travers du mouvement</i> Accueil libre pour les enfants marcheurs 10h00 - 12h00 Haptonomie Avec Geneviève <i>Papa, maman, venez me rencontrer in-utéro</i> Sur rendez-vous, futurs parents  Nouveau 14h30-17h00 Le Cocon des tout petits <i>Vous êtes tout juste parents.....Venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange</i> Accueil libre, bébés de moins de 3 mois 14h00-17h00 Haptonomie Avec Geneviève <i>Papa, maman, venez me rencontrer in-utéro</i> Sur rendez-vous	09h00 – 12h00 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents 
L'équipe de la Maison vous accueille sans rdv tous les jours de 09h30 à 12h et de 14h30 à 16h45 sauf le vendredi après midi				



Programme d'Août 2026

L'Espace Rencontre vous accueille jusqu'aux 3 ans de votre enfant tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 16h45

sauf le vendredi après midi

Maison des 1 000 premiers jours Grasse - 04 89 04 58 80 – 1000joursgrasse@departement06.fr - 12, Bld Carnot 06 130 GRASSE

Lundi 17 août	Mardi 18 août	Mercredi 19 août	Jeudi 20 août	Vendredi 21 août
11h00-12h30 Massage Bébé (cycle2/3) Avec Marjorie <i>Un moment privilégié avec mon bébé autour du toucher-masser</i> Sur inscription, bébés de 1 mois ¹/₂ à 4 mois 	Nous sommes ouverts..... Venez profitez d'un temps de jeux avec votre enfant et échanger avec d'autres parents à l'Espace Rencontre 	10h00 -11h30 Manger autrement Avec Romain, diététicien <i>Fruits d'été et crudités....Préparons les ensemble et échangeons autour de l'alimentation de votre enfant</i> Sur inscription, enfants de 1 à 2 ans 10h00-11h30 Café parents : Frustration et limites <i>«Non», «attends», « Tu devrais faire comme ça », « A mon époque.. » Ces petits mots du quotidien ne sont pas toujours faciles à entendre pour les enfants...ni à dire pour les parents ! Venez échanger autour de la frustration, la construction des limites et la place de chacun dans la famille élargie</i> Sur inscription 	09h30 – 11h30 « Pirouette galipette » <i>Plaisir partagé au travers du mouvement</i> Accueil libre pour les enfants marcheurs Sur rendez-vous 	09h00 – 12h00 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents 
13h30-16h30 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents	13h30- 15h00 Portage physiologique - Cycle 1 <i>Découverte et apprentissage des techniques et bienfaits du portage.</i> Sur inscription, futurs parents et nouveau-nés 15h00 – 16h30 Portage physiologique - Cycle 2 <i>Renforcement des pratiques et des techniques du portage</i> Sur inscription, dès la naissance	13h30 – 17h00 Permanence psychologique <i>Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales</i> Sur rendez-vous	14h30-17h00 Le Cocon des tout petits <i>Vous êtes tout juste parents.....Venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange</i> Accueil libre, bébés de moins de 3 mois	
L'équipe de la Maison vous accueille sans rdv tous les jours de 09h30 à 12h et de 14h30 à 16h45 sauf le vendredi après midi				



Programme d'Août 2026

L'Espace Rencontre vous accueille jusqu'aux 3 ans de votre enfant tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 16h45

sauf le vendredi après midi

Maison des 1 000 premiers jours Grasse - 04 89 04 58 80 – 1000joursgrasse@departement06.fr - 12, Bld Carnot 06 130 GRASSE

Lundi 24 août	Mardi 25 août	Mercredi 26 août	Jeudi 27 août	Vendredi 28 août	Lundi 31 août
11h00-12h30 Massage Bébés (cycle3/3) Avec Marjorie <i>Un moment privilégié avec mon bébé autour du toucher-masser</i> Sur inscription, bébés de 1 mois ^{1/2} à 4 mois 10h00 -11h30 Atelier Détente Périnatale <i>Venez profiter d'un moment de détente alliant travail du souffle et mobilisation douce afin d'apaiser les maux de la grossesse et de retrouver de la mobilité.</i> Sur inscription, femmes enceintes  13h30-16h30 Permanence allaitement Avec Marilyn, consultante en lactation <i>Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel</i> Sur rendez vous, futurs parents et parents	10h00 – 11h00 Vos langues sont une chance Avec Christine, orthophoniste <i>Échanges et réponses à vos questions autour du bilinguisme</i> Sur inscription, futurs parents et enfants jusqu'à 18 mois (familles bilingues uniquement)  14h30 – 16h00 Allaitement & biberon : comprendre, pratiquer, s'adapter <i>Aborder ensemble les essentiels pour bien débiter l'allaitement ou le biberon et explorer des repères simples pour s'adapter au rythme et aux besoins de votre bébé</i> Sur inscription, futurs parents 15h00- 16h00 Une histoire au bout des doigts Avec Christine orthophoniste <i>Comptine signée et jouée avec des marionnettes</i> Sur inscription, pour enfant qui ont acquis la station assise	Nous sommes ouverts..... Venez profitez d'un temps de jeux avec votre enfant et échanger avec d'autres parents à l'Espace Rencontre	09h30 – 11h30 « Pirouette galipette » <i>Plaisir partagé au travers du mouvement</i> Accueil libre pour les enfants marcheurs Nouveau 10h00-11h30 Hypnnaissance, Méthode Mongan Avec Emi <i>Engager un travail de lâcher prise et de libération des pensées pour mieux se préparer à devenir parent.</i> Sur inscription, pour les futurs parents et les personnes en projet d'enfant  14h30 – 17h00 Permanence psychologique <i>Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales</i> Sur rendez-vous 14h30-17h00 Le Cocon des tout petits <i>Vous êtes tout juste parents.....Venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange</i> Accueil libre, bébés de moins de 3 mois	Exceptionnel A partir de 10h00 Les parents font leur musique... et nous la partagent ! <i>Venez découvrir le violon et les percussions au rythme des mélodies irlandaises et country que Magali et Enzo, deux parents viendront animer, dans un moment convivial de partage musical en famille.</i> Accueil libre dans l'Espace Rencontre  14h00 - 17h00 Bien être par l'ostéopathie Avec Agnès <i>Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit</i> Sur rendez vous 	10h00 -11h00 Petits yogis et grands modèles <i>Participez et partagez un moment complice parent-enfant d'initiation au yoga. Découvrir son corps, jouer avec le mouvement et se relaxer avec le parent comme modèle</i> Sur inscription, enfants de 18 à 36 mois

L'équipe de la Maison vous accueille sans rdv tous les jours de 09h30 à 12h et de 14h30 à 16h45 sauf le vendredi après midi