Programme futurs parents et nouveaux nés

Novembre 2026

L'Espace Rencontre vous accueille 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 02 novembre	Mardi 03 novembre	Mercredi 04 novembre	Jeudi 05 novembre	Vendredi 06 novembre
09h00-12h00 **Permanence Sage femme / allaitement** Avec Marilyn, consultante en lactation ***Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel ainsi qu'à votre grossesse*** Sur rendez vous, futurs parents et parents 	**09h00-12h00** **Bien être par la réflexologie plantaire** Avec Céline ***Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit*** Sur rendez vous  **13h30 – 16h30** **Bien être par la réflexologie plantaire** Avec Céline ***Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit*** Sur rendez vous	 **14h30-16h00** **Atelier « grossesse en mouvement »** ***Activité physique adaptée aux femmes enceintes*** Sur inscription et avec certificat médical	**09h00-12h00** **Consultation allaitement** Avec Estelle, consultante en lactation ***Ne restez pas seule en cas de problématiques autour de l'allaitement maternel*** Sur rendez-vous **Exceptionnel** **10h30 – 12h00** **Sophrologie collective jeunes parents** Avec Jessica, sophrologue ***Un moment de sérénité pour prendre soin de vous en post partum.*** Sur inscription , nouveaux nés de moins de 2 mois (Pensez à prendre une serviette et un plaid)  **13h30-17h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous **13h30-16h30** **Le Cocon des tout petits** ***Vous êtes tout juste parent…..venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange*** Accueil libre, bébés de moins de 3 mois **14h00-16h00** **De fil en génération(1/2)** Avec Sylvie et Monique ***Initiation au tricot. Une activité créative et relaxante permettant de confectionner de petits projets pour bébé tout en partageant un moment chaleureux et convivial entre générations*** Sur inscription, futurs parents	***Aujourd'hui, la maison est exceptionnellement fermée***

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 futurs parents et nouveaux nés

Novembre 2026

L'Espace Rencontre vous accueille 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 09 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
1,2,3... parents **Nouveau** **14h30 – 16h00** **Activité physique et maternité, jusqu'où puis-je aller ?** ***Que vous soyez sportive ou pas, venez comprendre l'importance bénéfique des activités physiques durant la grossesse et le post partum, et comment adapter sa pratique.*** Sur inscription, futurs parents et jeunes parents d'enfants de moins de 3 mois	**10h00-11h30** **Hypnonaissance, Méthode Mongan** Avec Emi ***Engager un travail de lâcher prise et de libération des pensées pour mieux se préparer à devenir parent.*** Sur inscription, pour les futurs parents et les personnes en projet d'enfant 	***C'est un jour férié,*** ***La maison est fermée***	**09h00-12h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous **10h00 - 12h00** **Haptonomie** Avec Geneviève ***Papa, maman, venez me rencontrer in-utéro*** Sur rendez-vous, futurs parents **10h30 - 11h30** **Sensibilisation au Massage bébés (1/2)** ***Un moment privilégié avec mon bébé autour du toucher-masser*** Sur inscription, pour bébé de 1 mois 1/2 à 4 mois **13h30-16h30** **Le Cocon des tout petits** ***Vous êtes tout juste parent…..venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange*** Accueil libre, bébés de moins de 3 mois **Nouveau** **14h30 – 16h00** **Devenir ou redevenir parents, parlons-en** ***Un temps pour échanger, partager vos questionnements, vos émotions et vos attentes et préparer ainsi l'arrivée de votre enfant avec plus de confiance et de sérénité.*** Sur inscription, futurs parents	**09h00 – 12h00** **Permanence sage femme / allaitement** Avec Marilyn, consultante en lactation ***Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel*** Sur rendez vous, futurs parents et parents **10h-11h30** **Le Café des Parents avec Ponpom** ***Changement de saison, nouvelles questions: comment se préparer à accueillir les petits virus dans de bonnes conditions*, avec les conseils avisés de PonPom** Sur inscription, tout âge 

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 futurs parents et nouveaux nés

Novembre 2026

L'Espace Rencontre vous accueille 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 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
09h30 – 12h30 **Sophrologie individuelle** Avec Jessica, sophrologue ***Je me détends et j'apprends à respirer avant l'arrivée de bébé*** Sur rendez-vous, femmes enceintes (Pensez à prendre une serviette et un plaid) **Nouveau** **10h00 -11h00** **Post Partum en mouvement** ***Retrouvez la forme après l'arrivée de de votre enfant. Exercices de mobilité et de renforcement musculaire adaptés dès la naissance.*** Sur inscription, jeunes parents d'enfants de moins de 3 mois **13h30-16h30** **Permanence sage femme / allaitement** Avec Marilyn, consultante en lactation ***Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel*** Sur rendez vous, futurs parents et parents **14h00 - 15h00** **Sensibilisation au Massage bébés (2/2)** ***Un moment privilégié avec mon bébé autour du toucher-masser*** Sur inscription, pour bébé de 1 mois 1/2 à 4 mois	 **13h30- 15h00** **Portage physiologique - Cycle 1** ***Découverte et apprentissage des techniques et bienfaits du portage.*** Sur inscription, futurs parents et nouveau-nés **15h00 – 16h30** **Portage physiologique - Cycle 2** ***Renforcement des pratiques et des techniques du portage*** Sur inscription, dès la naissance	 **14h30-16h00** **Atelier « grossesse en mouvement »** ***Activité physique adaptée aux femmes enceintes*** Sur inscription et avec certificat médical	**13h30-17h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous **13h30-16h30** **Le Cocon des tout petits** ***Vous êtes tout juste parent…..venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange*** Accueil libre, bébés de moins de 3 mois **14h00-16h00** **De fil en génération(2/2)** Avec Sylvie et Monique ***Initiation au tricot. Une activité créative et relaxante permettant de confectionner de petits projets pour bébé tout en partageant un moment chaleureux et convivial entre générations*** Sur inscription, futurs parents	**09h00 – 12h00** **Permanence Sage femme / allaitement** Avec Marilyn, consultante en lactation ***Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel ainsi qu'à votre grossesse*** 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 futurs parents et nouveaux nés

Novembre 2026

L'Espace Rencontre vous accueille 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 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
10h00 -11h30 **Atelier Détente Prénatale** ***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.*** Sur inscription, femmes enceinte  **13h30-16h30** **Permanence sage femme / allaitement** Avec Marilyn, consultante en lactation ***Un moment dédié au questionnement et au suivi de l'allaitement maternel*** Sur rendez vous, futurs parents et parents	**10h00 – 11h00** **Vos langues sont une chance** Avec Christine, orthophoniste ***Échanges et réponses à vos questions autour du bilinguisme*** Sur inscription, futurs parents et enfants jusqu'à 18 mois (familles bilingues uniquement) **15h00 – 16h30** **Bébé pleure, on fait équipe** ***Bébé pleure, cela peut vite bousculer, fatiguer, inquiéter. Et c'est normal*** ***Venez échanger et mieux comprendre les pleurs de votre bébé , les accompagner tout en vous appuyant sur vos propres ressources.*** Sur inscription, futurs parents et bébés de moins de 6 mois	**09h00 - 12h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous 1,2,3... parents	**10h00-11h30** **Hypnonaissance, Méthode Mongan** Avec Emi ***Engager un travail de lâcher prise et de libération des pensées pour mieux se préparer à devenir parent.*** Sur inscription, pour les futurs parents et les personnes en projet d'enfant **13h30-16h30** **Le Cocon des tout petits** ***Vous êtes tout juste parent…..venez avec votre bébé partager ce moment. Lumière tamisée, ambiance apaisante et temps d'échange*** Accueil libre, bébés de moins de 3 mois **13h30 – 17h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous	**10h00 – 11h30** **"Comment ca marche: Je découvre mon corps et ses limites »** Avec Julia, psychomotricienne ***Observer, comprendre et accompagner le développement psychomoteur de votre enfant*** Sur inscription, pour bébés de moins de 6 mois  **13h30 -17h00** **Thérapeutique Bain Bébe** Avec Cécile, infirmière Puéricultrice ***Une rencontre par l'eau, la parole, l'écoute et le geste…..Un espace d'expression émotionnelle et physique pour le nouveau né et ses parents*** Sur rendez-vous et orientation d'un professionnel de santé **14h00 - 17h00** **Bien être par l'ostéopathie** Avec Agnès ***Apporter un mieux-être global à la femme enceinte et du confort chez le tout-petit*** Sur rendez vous

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