Programme Futurs parents et nouveaux nés

Décembre 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 30 Novembre	Mardi 01 décembre	Mercredi 02 décembre	Jeudi 03 décembre	Vendredi 04 décembre
 **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 **Nouveau** **15h30-16h30** **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	***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***		**10h30 – 12h00** **Sophrologie collective** Avec Jessica, sophrologue ***Un moment de sérénité pour vous accompagner à mieux gérer les difficultés de sommeil pendant votre grossesse*** Sur inscription, Femmes enceintes (Pensez à prendre une serviette et un plaid) **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 Régine **Initiation au scrapbooking sur 2 séances** ***Réalisation de cartes de vœux/naissance,,, pour découvrir les bases du scrapbooking. Un atelier créatif favorisant l'expression personnelle, la transmission de savoir-faire et la création de souvenirs uniques, dans une ambiance chaleureuse et conviviale entre générations*** Sur inscription, futurs parents	**09h00-12h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous **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 **Exceptionnel** **10h00 – 11h30** **Le numérique en action: Alléger sa charge mentale** Avec Maria, conseillère numérique de la MDD ***Découvrez des outils numériques simples et pratiques pour faciliter votre quotidien de parent : agendas partagés, listes collaboratives, rappels et organisation des documents. Un atelier pour mieux s'organiser, partager les tâches et gagner du temps en famille*** Sur inscription, futurs parents et parents

Programme futurs parents et nouveaux nés

Décembre 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 07 décembre	Mardi 08 décembre	Mercredi 09 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
10h00 -11h30 **La gym douce prénatale inspirée du Yoga** ***Venez découvrir une pratique corporelle adaptée à travers des exercices simples axés sur le travail du souffle et de mouvements fluides. Un moment pour vous aider à relâcher vos tensions et à mieux vous sentir dans votre corps.*** Sur inscription, femmes enceintes 	**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	**Nouveau** **09h00 – 12h00** **Désir d'enfant: Parce que la santé d'aujourd'hui influence la santé de demain** ***Vous projetez une grossesse? Venez profiter d'un temps dédié pour vous accompagner dans la planification de votre projet parental.*** Sur rendez vous 1,2,3... parents	**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 	**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  **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 **13h30 -17h00** **Thérapeutique Bain Bébé** 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
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	**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	**13h30-17h00** **Permanence psychologique** ***Rencontre individuelle autour de vos préoccupations conjugales et parentales*** Sur rendez-vous **14h30-16h00** **Atelier « grossesse en mouvement »** ***Activité physique adaptée aux femmes enceintes*** Sur inscription et avec certificat médical	**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 **14h00-17h00** **Haptonomie** Avec Geneviève ***Papa, maman, venez me rencontrer in-utéro*** 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

Programme futurs parents et nouveaux nés

Décembre 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 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
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 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	**Nouveau** **14h30 – 16h00** **Activité physique et maternité, jusqu'où je peux 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  **Exceptionnel** **18h00 -20h00** **Au tour des pères** ***Une soirée conviviale entre papas et futurs-papas pour partager expériences, doutes et découvertes de la paternité.*** Sur inscription	 **14h30-16h00** **Atelier « grossesse en mouvement »** ***Activité physique adaptée aux femmes enceintes*** Sur inscription et avec certificat médical	**10h30-12h00** **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 **14h00-16h00** **De fil en génération(2/2)** Avec Sylvie et Régine **Initiation au scrapbooking sur 2 séances** Sur inscription, futurs parents **Exceptionnel** **A partir de 16h30 et jusqu'à 18h** **Le chœur en fête** ***Le temps d'un gouter partagé venez découvrir le plaisir de faire raisonner les voix les émotions et les sourires des petits et des grands. Une expérience de chorale ouverte à tous.*** Sur inscription	**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  **13h30 -17h00** **Hypnose prénatale** Avec Emilie ***Préparez vous à pour mieux gérer vos émotions pendant la grossesse et les contractions de l'accouchement*** Sur inscription, pour les femmes enceintes **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

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

Décembre 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 21 décembre	Mardi 22 décembre	Mercredi 23 décembre	Jeudi 24 décembre	Vendredi 25 décembre
10h00 – 12h00 **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) **10h00 -11h30** **Allaitement & biberon : comprendre, pratiquer, s'adapter** ***Aborder ensemble les essentiels pour bien débuter l'allaitement ou le biberon et explorer des repères simples pour s'adapter au rythme et aux besoins de votre bébé*** Sur inscription, futurs parents **13h30-16h30** **Permanence 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	 **13h30- 15h00** **Portage physiologique - Cycle 1** ***Découverte et apprentissage des techniques et bienfaits du portage.*** Sur inscription, futurs parents et nouveau-nés **15h30-16h30** **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 enceintes	1,2,3... parents **13h30-16h30** **Bulle Sensorielle individuelle** ***Je partage avec mon enfant un moment privilégié de stimulations des sens*** Sur inscription, enfant à partir de 2 mois **14h30- 16h45** **« Un air de fêtes ! » Douceurs à partager!** **Venez découvrir et nous faire découvrir des délices de votre choix le temps d'une pause conviviale en musique** Accueil libre	**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	***C'est Noël…La maison est fermée aujourd'hui***

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

Décembre 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 28 décembre	Mardi 29 décembre	Mercredi 30 décembre	Jeudi 31 décembre	*On se retrouve l'année prochaine…*
 **14h30- 16h45** **« Un air de fêtes ! » Douceurs à partager!** Venez découvrir et nous faire découvrir des délices de votre choix le temps d'une pause conviviale en musique Accueil libre	**13h30-16h30** **Bulle Sensorielle individuelle** *Je partage avec mon enfant un moment privilégié de stimulations des sens* Sur inscription, enfant à partir de 2 mois	**Exceptionnel** **10h30 -12h00** Avec Anita **Une maille après l'autre** *Vous souhaitez apprendre les bases du tricot?* *Vous avez besoin d'un conseil sur un ouvrage?* *Anita vous partagera son savoir faire* Sur inscription, futurs parents 1,2,3… parents	**09h00-12h00** **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	***C'est la nouvelle année…La maison est fermée aujourd'hui***

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