

Les rendez-vous parents-enfants ont repris !

C'est la rentrée, et avec elle reviennent les moments de partage et d'échange avec parents et enfants. Cette année, des nouveautés enrichissent la programmation. Découvrez **les rendez-vous de l'automne** à ne pas manquer !

Nouveauté : Ateliers parent-enfant découverte du yoga



Envie de vous initier au yoga avec votre enfant ? Venez découvrir les bienfaits du yoga à travers des séances adaptées aux petits comme aux grands. Un moment de relaxation et de complicité à partager en duo !

Ces ateliers gratuits sont spécialement conçus pour les enfants de 2 à 6 ans. Inscription obligatoire.

Les dates :

- Mercredi 25 septembre de 9h30 à 12h - **Saint-Alban-Auriolles** (école élémentaire)
- Mercredi 2 octobre de 9h30 à 12h - **Grospierrres** (salle polyvalente)
- [COMPLET] Mercredi 16 octobre de 9h30 à 12h - **Ruoms** (école Jean Moulin)
- Mardi 5 novembre de 18h à 19h - **Vogüé** (école Volamau)
- Mercredi 13 novembre de 9h30 à 12h - **Vagnas** (maison pour tous)
- Mercredi 27 novembre de 9h30 à 12h - **Vallon Pont d'Arc** (ancien collège)
- Mercredi 4 décembre de 9h30 à 12h - **Lagorce** (salle polyvalente)
- Mardi 10 décembre de 18h à 19h - **Vallon Pont d'Arc** (ancien collège)

[S'inscrire à un atelier yoga](#)

Ateliers "Je cuisine équilibré pour mon enfant"



Apprendre à cuisiner des repas sains et équilibrés pour votre enfant n'a jamais été aussi ludique ! Ces ateliers gratuits, animés par une diététicienne-nutritionniste, vous permettront de préparer des recettes simples et savoureuses, tout en échangeant des astuces entre parents.

Les parents peuvent venir accompagnés de leurs enfants de moins de 7 ans. Inscription obligatoire. **Attention priorité donnée aux parents et enfants fréquentant les crèches du territoire.** Les autres parents peuvent s'inscrire sous réserve des places disponibles.

Les dates :

- Samedi 14 septembre de 9h30 à 12h - **Vogüé** (crèche les colibris) **||COMPLET||**
- Samedi 5 octobre de 9h30 à 12h - **Vallon Pont d'Arc** (crèche les galopins)
- Samedi 26 octobre de 9h30 à 12h - **Ruoms** (crèche les péquéalous)
- Samedi 7 décembre de 9h30 à 12h - **Orgnac-l'Aven** (crèche les elfes)

[S'inscrire à un atelier cuisine](#)

Espace itinérant parents-enfants : un lieu d'échanges

L'espace itinérant parents-enfants continue de vous accueillir pour des moments de rencontre. Ouvert à tous, y compris aux futurs parents et aux personnes en charge d'enfants, il offre un espace d'activités adapté aux enfants ainsi qu'un cadre propice aux discussions entre parents.

Gratuit, en accès libre. Venez avec ou sans enfant, le temps d'un café ou d'une matinée, c'est comme vous voulez ...

Les rendez-vous ont lieu les mercredis de 9h30 à 12h en alternance à **Ruoms, Vallon Pont d'Arc** et **Saint-Alban-Auriolles**.

[Plus d'infos](#)



Les mères roseaux

Les temps d'échanges réservés aux mamans solo reprennent également tous les 2ème jeudis de chaque mois de 9h à 11h à l'ancien collège de Vallon Pont d'Arc. Venez partager votre quotidien de famille monoparentale et échangez avec des femmes vivant dans une situation similaire à la vôtre. Un professionnel est présent pour faciliter les échanges.

[Plus d'infos](#)