

# à l'Abord'âge!

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE MARS

Jeudi 1er mars	11h <b>Atelier Do-In</b> , avec Emmanuelle. <i>Auto-massage sur les méridiens et points d'acupuncture</i> . <b>Parents-enfants (dès 4 ans) sur inscription.</b> 12h <b>Réalisation de supplis</b> avec Edith et Fadi. <i>Venez cuisiner puis déguster de délicieuses croquettes de riz à la romaine.</i>
Vendredi 2 mars	14h-15h30 Réunion pour les <b>porteurs de projet</b> , avec Marie-Laure. <i>Vous voulez connaître les bases de la création d'un café associatif, vous informer sur les démarches, le budget, etc... Ce rendez-vous est pour vous !</i> <b>Merci de vous inscrire si vous souhaitez y participer (8 places max.).</b>
Samedi 3 mars	15h <b>Atelier initiation au furoshiki</b> , avec Aurélie. <i>Venez partager un moment complice et ludique avec vos enfants autour d'un art japonais. Vous découvrirez les joies du pliage du tissu tout en les sensibilisant à une pratique éco-citoyenne de réduction des déchets.</i> <b>Parents-enfants (dès 5 ans) sur inscription. Dans le cadre du Festi Vacances Spécial Japon</b>
Mercredi 7 mars	10h30 <b>Atelier yoga parent/bébé</b> de 3 mois jusqu'à la mobilité), avec Anouchka. <b>PAF : 5€/2, 5 duos max, sur inscription</b> 15h <b>Atelier initiation à la peinture encaustique.</b> <i>Découvrez une nouvelle façon de peindre en compagnie de Florence.</i>
Jeudi 8 mars	14h-16h <b>Atelier d'initiation à la confection de sushis</b> , avec l'Association Jeunesse France Japon. <b>Sur inscription 12 personnes maximum. Dans le cadre du Festi Vacances spécial Japon.</b> 16h-18h30 <b>Découverte de jeux traditionnels japonais</b> (Dobutsu shogi, Hanafuda, Love Letter) avec l'Association Jeunesse France Japon. <b>Dans le cadre du Festi Vacances spécial Japon.</b>
Vendredi 9 mars	15h <b>Atelier de fabrication d'un moulin à vent</b> , avec Pauline. <b>Parents-enfants (dès 3 ans).</b>
Samedi 10 mars	15h <b>Réalisation de fleurs en papier</b> avec Edith. <i>Venez réaliser des fleurs en papier pour fêter le printemps qui va arriver !</i>
Mercredi 14 mars	9h15 C'est Ombeline qui vous accueille sur ce créneau matinal ! 15h <b>Atelier confection d'un cadre</b> , avec Patricia. <i>Apportez une photo de votre enfant, format identité.</i>
Jeudi 15 mars	17h30 <b>Sophrologie</b> , avec Muriel (psychomotricienne). <i>Un temps de pause bienveillante pour se relier à ses ressources et ses capacités d'équilibre et d'harmonie, trop souvent ignorées.</i> <b>Sur inscription, 5 adultes. PAF : prix libre à partir de 5€</b>
Vendredi 16 mars	10h30 <b>Joie de grandir</b> , avec Patricia (méthode Music Together). <i>À la découverte de la musique en famille avec vos enfants de la naissance à 5 ans.</i> <b>Sur inscription, 10 enfants. PAF : 5€/duo, 7€/trio</b>
Samedi 17 mars	9h00 -14h <b>Une "matinée de réflexion sur l'évolution du café demain"</b> avec Ghislaine et Julie. 9h00 - <i>Accueil Café Croissant</i> 9h30-12h - <i>Echange autour des thématiques "Fonctionnement actuel ? Gouvernance horizontale demain ? Réflexion collective sur les impacts et les rôles de chacun " afin de coconstruire ensemble l'avenir du café.</i> 12h30 - <i>Repas partagé sur place</i> <b>Sur inscription, le lieu est uniquement consacré à cette réflexion, pas d'ouverture "classique".</b> 14h <i>Ouverture du café tout public</i>

# à l'Abord'âge!

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE MARS

---

Lundi 19 mars	9h30-11h30 <b>Parentali'thé : L'atelier des mamans.</b> Pour venir se ressourcer en parlant parentalité, trouver du soutien, ne pas rester seule, partager ses réussites et ses difficultés... et surtout passer un bon moment avec d'autres mamans, pour (re)découvrir des "trucs et astuces" pour faciliter le quotidien avec nos enfants. Avec Véro (Petites graines pour grandir). <b>Sur inscription, Participation libre à partir de 5€.</b>
Mercredi 21 mars	9h15 Ouverture du café avec Véro M. 15h <b>Coloriage de mandalas</b> avec Marion. Pour une après-midi zen et créative.
Jeudi 22 mars	17h30 <b>Sophrologie</b> , avec Muriel (psychomotricienne). Un temps de pause bienveillante pour se relier à ses ressources et ses capacités d'équilibre et d'harmonie, trop souvent ignorées. <b>Sur inscription, 5 adultes. PAF : prix libre à partir de 5€</b> 20h00 <b>Apéro-don</b> , avec Emily. Préparez vos petites fringues, vos accessoires, vos objets en tout genre .. Amenez une bouteille / un peu de grignotage mais surtout un large sourire ! Proposez vos petits trésors à quelqu'un qui leur fera honneur OU/ ET récupérez ce que vous souhaitez porter, essayer, tester ! <b>Sur inscription.</b>
Vendredi 23 mars	10h30 <b>Atelier d'éveil</b> avec Muriel, psychomotricienne. Pour les petits (moins de 3 ans) et leurs parents. <b>Sur inscription.</b>
Samedi 24 mars	10h30 <b>BB signe</b> , avec Emmanuelle. Venez partager les signes, les jeux, les comptines et les chansons en langue des signes. <b>Sur inscription PAF : 5€/2 pers., 7€/3.</b>
Mercredi 28 mars	9h15 Ouverture du café avec Ombeline. 14h - 15h30 <b>Atelier créatif de sensibilisation à la récupération</b> , avec Mom'Nantes. <b>Parents-enfants sur inscription.</b>
Jeudi 29 mars	20h-22h Soirée <b>tricot</b> , animée par Véro M. et Véro D. Venez découvrir les bases du tricot ( apportez 2 pelotes de laine et vos aiguilles si vous en avez). <b>Sur inscription.</b>
Vendredi 30 mars	16h30-18h30 <b>Les ateliers de Lulu</b> : coupes de cheveux adulte et enfant (sans shampoing, sans rv). Ce sera aussi l'occasion d'apprendre à rectifier une frange, et quelques basiques de la coupe. PAF : prix libre à partir de 5€/personne
Samedi 31 mars	<b>10h30 Cercle de discussion</b> avec Mater'Nantes. Au secours, mon enfant tape ! Il/elle griffe, frappe, mord, les sorties sont devenues compliquées. Comment réagissez vous face à ces comportements? Et que faire quand cela perdure... Venez en discuter avec nous, témoigner, échanger en toute liberté et dans la bonne humeur. <b>Sur inscription (10 places maximum)</b> 14h <b>Atelier Herboristerie : fabrication d'un sirop pour les maux de gorge</b> , avec Klara. Apportez votre flacon de 250ml, <b>Sur inscription. PAF : prix libre à partir de 5€ (6 places)</b>

---

Les âges proposés sont indicatifs et non restrictifs. De 0 à 99 ans, avec ou sans enfant, il est possible de participer à toute sorte d'activités, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

Ouvert le mercredi, vendredi et samedi de 10h à 18h30 (le jeudi aussi pendant les vacances) 02 40 48 71 46 [www.alabordage-le-cafe-des-enfants.fr](http://www.alabordage-le-cafe-des-enfants.fr)

A L'Abord'Age - 94 rue de la Ville en Pierre - 44000 Nantes