

› 0 à 3  
ans

# Ateliers alimentation saine

## Plaisirs gourmands, nature et santé pour la petite enfance

### • samedi 9 octobre

- **9 h : atelier « Balade sensorielle**, découverte des plantes sauvages comestibles » dans la nature, accompagné d'une professionnelle spécialiste en botanique
- **Toute la matinée, atelier jeux en bois et/ou jeux de sociétés coopératifs** mis à disposition par la Maison des Jeux à destination des jeunes enfants et leur famille, en autonomie.
- **Ateliers dégustations et jeux sur l'alimentation** animés par les parents et professionnelles ayant participé aux soirées-action « alimentation saine et durable » avec A.N.I.S Etoilé en amont.
- **Atelier cuisine parents-enfants (réalisation de recettes simples)**, animé par une professionnelle de l'association A.N.I.S Etoilé.
- **Atelier expression et bien être corporel** animé par une professeure de yoga à l'attention des jeunes enfants et leurs parents.
- **Atelier de lecture d'histoires et de chansons** animé par des professionnelles.
- **À midi : Buffet partagé !**

Cette action se déroulera au Pôle Enfance Jeunesse de Plauzat, le nombre de participant étant limité, merci de bien vouloir s'inscrire auprès des Relais Petite Enfance de Champeix ou de Plauzat.

Tél. : 04 73 96 93 72 - 04 73 55 87 42