



ATELIERS

Les ateliers pour enfants, c'est déjà bien ; les ateliers en duo parent-enfant, c'est encore mieux ! On fonce partager des moments créatifs et récréatifs en famille.

Laure Griffin



Ulrika Dexé, professeur de yoga et fondatrice de Yogamini Paris.

Pourquoi avoir créé Yogamini ?
J'avais envie d'offrir aux plus jeunes les outils nécessaires pour maintenir toute leur vie un bien-être physique et émotionnel. Le monde compétitif affecte la confiance en soi : le yoga permet de la restaurer. D'ailleurs, je propose de plus en plus de cours dans les écoles maternelles ou primaires.

Comment se passe un cours, notamment parent-enfant ?
Chaque séance intègre, sans esprit de compétition, yoga, dessin, musique et jeux. Les enfants s'étirent en musique, rient et partent vivre une aventure illustrée par des postures de yoga (voyage dans la jungle, sous l'eau...). Les parents (mais aussi grands-parents, tantes, etc.) partagent ainsi un moment ludique avec les enfants. Les cours se terminent par un moment de relaxation...

Quels sont les effets du yoga sur les enfants ?

Le yoga crée les fondements pour maintenir le corps en bonne santé. Grâce à une pratique régulière, l'enfant va développer souplesse, concentration, confiance en lui et meilleur sommeil. Le yoga aide à canaliser son énergie, à se détendre tout en s'amusant.

www.yogaminiparis.webs.com



POUR TOUS
Yogamini Paris
au Centre de Danse et de Yoga du Marais

Formée à la méthode Yogakids, qui allie le yoga à d'autres disciplines (lecture, musique, dessin), la Suédoise Ulrika Dexé propose des cours individuels ou collectifs, à domicile sur rendez-vous, et en duo parent-enfant (ou même en famille). Ulrika enseigne le yoga comme une aventure ludique par thème, en utilisant le corps comme support. Le cours se termine toujours par une histoire relaxante d'une dizaine de minutes. Détente garantie !

Cours pour enfants, ados, duo parent-enfant : www.yogaminiparis.webs.com



À PARTIR DE 10 ANS
Les Cent Cielles

Telles deux reines de Saba, on profite désormais des plaisirs du plus grand hammam d'Europe entre mère et fille (à partir de 10 ans) grâce au tout nouveau « Rituel du Mercredi ». Si les frères sont jaloux, ou vos enfants trop jeunes, pas de problème : des ateliers pâtisserie et magie sont organisés pendant que maman se détend.

Les Cent Cielles, 45 bis, avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne, www.lescentcielles.fr



À PARTIR D'UN AN
Babylangues

L'apprentissage d'une langue étrangère est réussi lorsqu'il est commencé tôt. Babylangues l'a bien compris et propose des ateliers d'éveil (jeux, chansons...) tout en anglais, pour les enfants accompagnés de leurs parents. Le site propose aussi des gardes d'enfants en anglais, italien, espagnol, allemand et chinois. **Babylangues, possibilité de cours à domicile, à Bordeaux, Nantes et Paris, www.babylangues.fr**



POUR TOUS
L'Atelier des Chefs

Avec douze adresses dans l'hexagone (six à Paris, les autres à Lille, Aix-en-Provence, Lyon, Dijon, Nantes et Bordeaux), l'Atelier des Chefs propose des ateliers d'1 h 30 en duo parent-enfant. Un moment culinaire convivial, à partager autour de deux-trois recettes faciles à réaliser. Bien sûr, les grands-parents sont aussi les bienvenus. Des séances "Anniversaire" peuvent également être organisées ainsi que des cours entre enfants, "Graine de chef".
L'Atelier des Chefs, cours duo parent-enfant, durée 1 h 30, 54 euros pour les deux, réservation sur www.atelierdeschefs.com



POUR TOUS
Atelierenfant

Ce nouveau site répertorie une sélection impressionnante d'ateliers pour enfants classés par thèmes : senteur, gourmand, musée, couleur, formes, découverte, débrouille. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges, et tous les budgets ! Chaque atelier a été testé et approuvé, et peut être réservé directement sur le site. Une vraie mine d'or pour varier les occupations des mercredis après-midi !
www.atelierenfant.com



POUR TOUS
L'atelier Véronique Vallauri

Depuis 2008, cette boutique propose aux enfants des "Petits cours d'art floral entre amis". Pour apaiser la jalousie des parents, Véronique a décidé de lancer des ateliers familiaux. Pendant deux heures, parents et enfants créent des compositions florales qui varient au gré des saisons.
Atelier Véronique Vallauri, 54, rue Pernety, 75014 Paris, tél. 01 43 21 18 41. Tarif enfant 45 euros, 80 euros en duo parent-enfant.

QUELQUES
ATELIERS
EN SOLO

À PARTIR DE 7 ANS

Les Petits Guerlain

La maison Guerlain des Champs-Élysées initie les enfants aux secrets de son histoire. Formules secrètes, jeux olfactifs et compositions de fragrances... Un vrai moment de magie, avec à la clé, la remise du diplôme Petit Guerlain.

Tous les mercredis de 14 h à 16 h 30, 70 euros.

Maison Guerlain, 68, av. des Champs-Élysées, 75008 Paris.

DE 3 À 7 ANS

Superminus, développement durable

Pour être incollable sur le développement durable, Superminus propose des super ateliers d'1 h à 1 h 30 pour sensibiliser les petits à l'environnement, tout en les amusant. Les enfants repartent avec un bricolage "intelligent" qu'ils ont eux-mêmes réalisé. Les ateliers ont lieu dans divers endroits : centres de loisirs, cafés, lieux culturels, le programme est annoncé sur le site.

Programme et réservation : www.superminus.fr

DÈS 4 ANS

L'art de l'origami

L'art du pliage n'aura plus de secrets pour vos enfants. L'espace propose aussi des cours d'initiation au manga (dès 8 ans) et même des cours de bentô (pour les adultes).

5 euros la séance. Espace Japon, 12, rue de Nancy, 75010 Paris, www.espacejapon.com

DE 6 À 10 ANS

La Cocotte

La Cocotte, librairie-boutique du goût, organise régulièrement des ateliers créatifs d'une heure autour des saveurs, "Carton et Gourmandises".

15 euros la séance, La Cocotte, 5, rue Paul Bert, 75011 Paris, www.lacocotte.net