



Ateliers

créés
pour les familles

CENTRES SOCIAUX – LAEP – CENTRES MATERNELS

Et toutes autres structures
accueillant des familles



Educatrice de jeunes enfants

Doula

Forte de mon expérience en crèche et auprès des parents, je crée des espaces où familles et enfants se retrouvent pour bouger, respirer et se détendre ensemble.

Les ateliers sont conçus pour transmettre des gestes et des jeux faciles à refaire chez soi

Une brève présentation pour mieux se connaître

Je m'appelle Coralie Bonsigne, je suis **éducatrice de jeunes enfants diplômée d'Etat** depuis 2013.

La naissance de mon premier enfant, en 2018, a révélé un **attrait pour la périnatalité dans sa globalité**. Ma curiosité m'a amené à compléter mes connaissances en me formant en tant que **doula** (accompagnante à la naissance), à **l'allaitement**, au **sommeil** du jeune enfant. Et parce que **le lien parent/enfant** a toujours été au coeur de mes préoccupations, j'ai choisi de me former au **yoga** afin de l'utiliser pour créer des moments de complicité.

Depuis 2021, j'ai à coeur d'**accompagner les futures et jeunes mamans** dans leur maternité, afin qu'elles se sentent **soutenues, entourées** et *(re)trouvent confiance en elles*.

Bulles de partage, c'est *créer des espaces de rencontres, d'échanges et de complicité...que ce soit avec son bébé, son enfant, ou d'autres personnes traversant les mêmes aventures.*

Bulles de partage s'adresse autant aux **futurs parents**, aux **parents de jeunes enfants** qu'**aux professionnelles de la petite enfance**.

Après de belles années en structure petite enfance, j'oriente maintenant ma pratique vers de l'accompagnement parental en individuel, et des interventions en milieu collectif auprès des enfants, des parents et des professionnelles.

Ateliers

Pour les parents et les enfants

- ✦ Bébé Yogi/Petit Yogi/Yogi en Herbe
- ✦ Yoga en Famille
- ✦ Cercle de parent



ATELIER
PARENT-ENFANT

Bébé Yogi / Petit Yogi / Yogi en Herbe

A travers différentes approches, je fais **découvrir le yoga** aux tout-petits.

Au programme : jeux de respiration, histoires, comptines...et bien sûr des postures de yoga.

J'ai conçu cet atelier pour permettre de **créer un moment précieux** entre parent et enfant.

Dans une **atmosphère ludique et adaptée à chacun**, chaque duo/trio parent-enfant pourra :

- Partager un moment unique et complice
- Découvrir des postures et des exercices simples à reproduire à la maison
- Développer sa concentration, sa motricité et la découverte des émotions

**Un atelier ludique pour créer des souvenirs,
cultiver la complicité et s'amuser ensemble !**



J'ai découvert Bulles de partage et Coralie lors d'un atelier Yoga avec ma fille de 3 ans : c'était génial ! Petit groupe de 5 maman et 5 enfants, nous n'avons ni ma fille ni moi vu l'heure passer. Coralie est douce, attentive et sait capter l'attention des enfants.

Nous reviendrons ! *Pauline H.*



Les parents et
leurs enfants
entre 3 mois et 8 ans
6 duos maximum



Atelier d'1h



- Un espace permettant à 16 personnes de bouger facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

Yoga en famille

ATELIER
PARENT-ENFANT

J'ai créé cet atelier pour offrir aux parents et aux enfants d'une même fratrie l'opportunité de partager **un moment privilégié ensemble**.

Chaque séance est **unique** et s'adapte à **l'âge des enfants** présents ainsi qu'à **leur énergie du moment**.

Dans une **ambiance ludique et bienveillante**, chaque famille pourra :

- Vivre un instant de complicité et de partage
- Découvrir le yoga à travers des jeux, des histoires et des exercices de respiration accessibles à tous
- Développer sa concentration, sa motricité et la gestion des émotions

Un atelier pensé pour allier bien-être, amusement et connexion en famille !



Nous avons partagé un agréable moment lors de notre séance de yoga en famille. Simplicité, bienveillance et échanges sont les maître mot de Coralie.
Un grand merci ♥

Marjorie G.



Les parents et
leurs enfants
entre 2 et 10 ans

15 personnes
max



Atelier d'1h



- Un espace permettant à 16 personnes de bouger facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

Cercle de parent

ATELIER
PARENTALITÉ

Le cercle de parole est un **moment créé sur mesure** en fonction des attentes et besoins du public accueilli.

Je peux animer des cercles de parole pour :

- les jeunes mamans/parents,
- les parents avec leurs bébés/bambins

Mon expertise s'étend de la grossesse jusqu'aux 3 ans de l'enfant. Je peux aborder différentes thématiques en lien avec cette période.

Concrètement, il s'agit d'un temps **d'écoute, bienveillant et sans jugement.**

Je suis **garante du cadre**, afin de permettre à chaque parent de se sentir à l'aise pour parler de son quotidien et d'oser exprimer ses difficultés et ses questionnements

Chaque cercle est **unique et adapté** en fonction des demandes des parents.



Voici une liste non exhaustive des thèmes que nous pouvons aborder : sommeil, allaitement, développement moteur, le couple, la communication avec son bébé, l'acquisition de la "propreté", la première rentrée à l'école, l'équilibre vie parentale/vie familiale,

Cercle de parent



Ces cercles de parole offrent aux parents l'opportunité de :

- **Sortir de l'isolement** et rencontrer d'autres parents traversant des expériences similaires
- **Renforcer leur confiance** en leur rôle de parent
- Bénéficier d'une **écoute empathique et rassurante**
- S'accorder un **moment de douceur** dédié à leur bien-être

J'ai adoré suivre les cercles mamans/bébés de Coralie!

Bienveillance et chaleur humaine assurée!

Parfait pour débiter sereinement sa parentalité 😊

Des grands et beaux moments de partage sur les joies et les difficultés d'être maman, on en ressort plus forte et très bien renseignée sur de nombreux aspects du développement de l'enfant. Ces moments précieux resteront longtemps dans mon esprit, merci Coralie et les autres mamans du cercle !

Léa C.

**Un moment unique pour se sentir écoutée,
soutenue et accompagnée à chaque étape
de la maternité et de la parentalité.**



Minimum 3 parents
Maximum 6 parents



Atelier de 2h
Possibilité de cycle
de 4 ateliers



- Un espace permettant à d'accueillir 6 parents



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés



Ateliers

Pour les enfants

- ✦ Graines de Yogi
- ✦ Au fil des saisons, je deviens un yogi
- ✦ Devenir un yogi en 10 leçons
- ✦ Apprivoiser ses émotions grâce au yoga

ATELIER
UNIQUE

Graines de Yogi

**Un moment pour éveiller
les sens et se détendre !**

Cet atelier propose une première approche ludique du yoga aux enfants : mouvements doux, jeux de respiration, comptines et histoires en mouvement.

L'objectif est de leur offrir un temps de calme, de motricité et de plaisir partagé.



Les enfants
entre 18 mois et 8 ans



Atelier de
30 minutes



- Un espace permettant à 8 personnes de bouger facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

CYCLE DE
10 ATELIERS

Au fil des saisons, je deviens un yogi

Ce cycle de 10 ateliers
est pensé pour s'étaler sur l'année complète.

Nous explorons chaque saison à travers une histoire,
des postures et des exercices de respiration.

Un cycle ludique et bienveillant, pour grandir en harmonie
avec la nature et semer de petites graines de sérénité
tout au long de l'année.

Il permet également aux professionnelles de découvrir des
pratiques faciles à intégrer dans le quotidien des enfants et
d'accompagner leur bien-être au fil des saisons.

**Un voyage à travers les saisons pour grandir en mouvement et
accompagner les enfants... et les professionnelles !**



Les enfants
entre 18 mois et 8 ans



Atelier de
30 minutes



- Un espace permettant à
8 personnes de bouger
facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

CYCLE DE
10 ATELIERS

Devenir un yogi en 10 leçons !

Ce cycle de 10 ateliers
invite les enfants à découvrir le yoga pas à pas,
en explorant leur corps et leurs sensations.

Séance après séance (à un rythme défini ensemble), ils :

- expérimentent de nouvelles postures
- apprennent des respirations simples pour se recentrer et s'apaiser
- vivent des rituels de détente pour retrouver le calme

La régularité des séances permet aux enfants de se familiariser
avec le yoga et d'explorer les bienfaits à leur rythme.
Les professionnelles pourront facilement adapter
ces pratiques dans le quotidien de la structure.



**Un cycle pour découvrir le yoga pas à pas et
intégrer des outils simples dans le quotidien des enfants**



Les enfants
entre 18 mois et 8 ans



Atelier de
30 minutes



- Un espace permettant à
8 personnes de bouger
facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

CYCLE DE
10 ATELIERS

Apprivoiser ses émotions grâce au yoga

Ce cycle de 10 ateliers est conçu pour aider les enfants à reconnaître, exprimer et apaiser leurs émotions.

À travers des jeux, des postures et des exercices de respiration, ils apprennent à :

- identifier ce qu'ils ressentent (joie, colère, peur, tristesse...)
- accueillir leurs émotions grâce au mouvement
- retrouver le calme avec des techniques simples et adaptées

Un cycle précieux pour accompagner les enfants dans leur développement émotionnel et permettre aux professionnelles d'acquérir de nouveaux outils à intégrer dans le quotidien de la structure.

**Bouger, respirer, s'exprimer :
un cycle pour grandir avec ses émotions.**



Les enfants
entre 18 mois et 8 ans



Atelier de
30 minutes



- Un espace permettant à 8 personnes de bouger facilement



Sur devis

Tarif dégressif selon
le nombre d'ateliers
réservés

Tous les ateliers prévoient :

- l'installation
- l'animation
- rangement
- les éventuels échanges avec les parents et/ou professionnelles
- le partage éventuellement de connaissances

Tous les tarifs se font sur devis,
et nous pouvons ajuster les séances
en fonction de vos besoins,
n'hésitez pas à me contacter pour en discuter.

Je serais ravie d'échanger avec vous

Coralie

Contact

Coralie Bonsigne

coralie@bulles-de-partage.fr
06.76.03.54.91

