

## Semaine d'inauguration POUR LES ADULTES

Dans le cadre de la **semaine d'inauguration**,  
2 ateliers découverte pour retrouver votre  
énergie sur la pause déjeuner !

Tarifs spécial inauguration : 5€ TTC  
comprenant 1 atelier au choix + 1/2 journée dans  
l'espace de vie.

**Places limitées - Inscription sur [cosyparenthese.fr](http://cosyparenthese.fr)**

**Mardi 2 juillet - 12h30-13h30**

**Yoga détente et récupération**, selon les  
traditions Iyengar avec **Karine BIROT, HANAMI**  
Le temps d'un midi, apprenez à vous détendre.  
Une pratique profonde et nourrissante.

**Jeudi 4 juillet - 12h30-13h30**

**Formation Training : Étirements & Souplesse**

Avec **Anne FOGLIA - COMPAGNIE FA**

Réveil de la circulation énergétique par un travail  
autour des principaux méridiens, inspiré du Makko-ho.

**1 atelier en plein air - Participation en conscience**

(sous réservation de modifications)

**Inscription conseillée sur [cosyparenthese.fr](http://cosyparenthese.fr)**

**Vendredi 5 juillet - 17h45-18h15**

**Séance Relax & Bonne Humeur**

Avec **ACTION RIRE & PREVENIR**

Un savoureux mélange de yoga du rire, d'exercices  
de relaxation et de jeux, pour se détendre dans  
une ambiance bienveillante.



**Soirée Vernissage**  
Enfants bienvenus

**Vendredi 5 juillet - 18h30-20h30**

**Exposition du 5 juillet au 31 août.**

**Dominique Le BAGOUSSE, artiste nantais,**

Auteur illustrateur de Télé Mac, il reprend l'univers du  
personnage de son livre, un ours créatif qui passe par  
les affres du télé-travailleur.

*Apéro dînatoire et dégustation de produits locaux,  
en partenariat avec des producteurs locaux.*



## Comment nous trouver ?



**X : COSY PARENTHÈSE**

3, Venelle de l'Escarpe

44190 Clisson

Tél. 06 77 12 71 74



A 300m de la Gare

Depuis Nantes : 20min en train // 35min en voiture

Depuis Ancenis : 40min en voiture

Depuis Cholet : 30min en voiture

**En plein coeur de Clisson, dans une petite rue  
piétonne entre les Halles et la Médiathèque.**



**Cosy Parenthèse ferme ses portes du 5 au 18 Août,  
pour faire le plein d'énergie !**



@contact@cosyparenthese.fr

cosyparenthese.fr

@cosyparentheseclisson

#cosyparenthese

OKO LE PETIT ATELIER

- NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE -



## PROGRAMME DE COSY PARENTHÈSE

ÉTÉ 2019

**L'été est fait pour buller !**



**Profitez de moments complices avec vos enfants  
ou de temps pour soi...**



**Que vous soyez actif, vacancier, en famille,  
entre amis, en entreprise...**



**De la naissance jusqu'à 90 ans,**

**Faites le plein d'énergie  
à Cosy Parenthèse !**



## Semaine d'inauguration POUR LES PROS

2 ateliers pour booster votre business et retrouver le sens de votre travail

Places limitées - Inscription sur [cosyparenthese.fr](http://cosyparenthese.fr)

Tarif : 12€ TTC  
comprenant 1 atelier au choix & 15% sur l'achat d'une carte ou sur une réservation de salle.  
**Atelier gratuit si achat d'une carte 20h ou +**

Du mardi 2 juillet au vendredi 5 juillet  
**PORTE OUVERTE** du Coworking  
Venez découvrir notre bulle et prenez votre carte !

Le soutien au coworker parent, via une Professionnelle Petite Enfance, reste un service payant durant les portes ouvertes.

**1er enfant : 6€ - 1h**

**2e ou 3e : 3,50€ en + - 1 enfant - 1 heure**

**Jeudi 4 juillet - 15h-17h**

**Mon business est-il rentable ?**

Avec Céline BAUDOUIN, Formatrice et consultante, spécialiste de l'innovation pédagogique.

Être entrepreneur-e, c'est Choisir. Décortiquer votre business avec le Lean Canvas et le simulateur économique Business Player. Identifier les solutions qui VOUS conviennent pour allier rentabilité et plaisir de l'entrepreneuriat ! Et repartez avec votre code personnel Business Player pour accompagner votre entreprise.

**Suivi d'un débrief et d'une mise en bouche offerte par Cosy Parenthèse.**

**Vendredi 5 juillet - 8h30-9h45**

**" Dis Papa/Maman, c'est quoi réussir dans la vie ? "**

Découvrez vos leviers de motivation.

Avec Christelle SECHET-CARPY, Coach professionnelle, Formatrice.

Votre enfant de 6 ans vous pose la question fatidique ? Que vous soyez porteur de projet, travailleur indépendant, collaborateur en entreprise... (re)découvrez de façon ludique ce qui vous fait vibrer et vous donne de l'énergie pour avancer.  
**Petit-déjeuner offert par Cosy Parenthèse.**

## Semaine d'inauguration POUR LES FAMILLES

4 ateliers découverte & des rencontres avec les intervenants de l'année.

Place limitées - Inscription sur [cosyparenthese.fr](http://cosyparenthese.fr)

Tarif spécial inauguration : 5€ TTC pour 1 atelier au choix.

Samedi 6 juillet au dimanche 7 juillet  
**PORTE OUVERTE** de l'Espace de vie  
Venez découvrir notre bulle et prenez votre carte !

**Samedi 6 juillet - 10h-11h**

**Atelier découverte du Massage Bébé**

Avec Audrey BOURNETON, animatrice.

Association Française du Massage Bébé.

C'est bon pour lui, c'est bon pour vous, et ça peut se faire dès la naissance. Découvrez des gestes doux, qui respectent votre bébé et vous offrent un moment de communication privilégié.

**Samedi 6 juillet - 11h30-17h**

Rencontrez les intervenants du dernier trimestre 2019.

Vous pourrez vous inscrire à leurs cycles d'interventions.

**Dimanche 7 juillet - 10h-12h**

**Atelier couches et maillot de bain bébé lavables**

Neuf et Occasion

Avec LE CUL DANS L'HERBE, boutique nantaise.

Et si vous passiez au lavable ? Bon pour votre bébé, bon pour la planète... Venez vous renseigner, repartez convaincu-e !

**Le Cul dans l'Herbe vendra ses couches et maillots de bain lavables jusqu'à 17h chez Cosy Parenthèse.**

**Dimanche 7 juillet - 15h30-16h30**

**Les 5 sens à l'honneur " Je prépare mon goûter "**

De 18 mois à 6 ans - Présence parentale - Dénrées fournies

Avec Cécile CHALOPIN, éducatrice au goût, 321 GOÛT !

Un voyage sensoriel autour des fruits et légumes de saison, pour les petits de 18 mois jusqu'à 6 ans.  
**Suivi d'une dégustation de leur goûter.**

## DES ATELIERS POUR ANIMER VOTRE ÉTÉ

Place limitées - Inscription sur [cosyparenthese.fr](http://cosyparenthese.fr)

Lundi 8 juillet au 12 juillet - 2 heures par jour

Mardi 16 au 17 juillet - 10h-18h

Jeudi 22 au 23 août - 10h-18h

" Jeu de peindre "

Matériel fourni - de 5 à 90 ans

Avec Anne LAMBERT, animatrice certifiée.

3 cycles estivaux d'un atelier d'expression créative multi-âges pour gagner confiance en vous, créativité, concentration et habileté.

Mardi 9 juillet - 14h30-16h

Mardi 20 Août - 10h-11h30

Mardi 27 Août - 10h-11h30

" Un Été Magique "

Atelier enfant de 6 à 10 ans

Avec Sabine SIMMONEAU, animatrice certifiée.

**MON MOMENT MAGIQUE**

Jeux de souffle, postures, massage, histoires, expression créative, relaxation... votre enfant s'approprie une boîte à outils de bien-être.

1,2 ou 3 atelier(s) au choix : " L'école c'est fini ! ", avec 1 livre offert / Préparer la rentrée : pour parler de l'amitié / Une rentrée qui me ressemble : pour (re)prendre confiance en soi.

Jeudi 11 juillet - 10h-10h45 & 11h-11h45

" Éveil Corporel Parent-Enfant & Yoga Bébé Câlin "

Marcheur de 19 mois à 3 ans & bébés de 3 à 10 mois.

Avec ANOUCHKA DANSE & YOGA.

Éveil corporel : Une princesse atypique vous emmène de par le monde, à travers sauts, tours, équilibre, danse, yoga et temps calme.

Yoga Bébé Câlin : Un moment privilégié avec votre tout-petit autour d'une pratique ludique et bienveillante pour accompagner sa psychomotricité et renforcer votre lien.

Jeudi 18 juillet - 9h-12h

" Chouchoutez-vous ! "

Avec l'UNIVERS DU VÉGÉTAL, coiffeur de la Venelle.

Difficile de se libérer avec votre tout-petit ? Faites-vous couper les cheveux l'esprit zen, notre Professionnelle Petite Enfance est là pour votre enfant, dès la naissance.

Lundi 22 au jeudi 25 juillet - 9h-17h

" Les Minis Ateliers du Bonheur "

Dès 6 ans - un cycle d'ateliers ludiques à vivre en famille avec APPRENTIS-SAGES, Psych. & Education Positive.

4 jours, 4 thématiques : Moi & Les Autres (Accords Toltèques) / Mes Supers Pouvoirs (gérer les émotions) / L'atelier Philo' / Le Tourbillon du Bonheur.