

# Bien Naître

## Chant prénatal (à partir de 2 mois de grossesse jusqu'au 3 mois du bébé)



*Le chant prénatal est un complément à la préparation à la naissance. Il s'adresse à toute femme enceinte et son/sa partenaire, ainsi qu'aux frères et sœurs.*

*Les chansons sont accompagnées d'instruments de musique. Leurs sonorités et vibrations participent à votre bien-être et celui de bébé. Au-delà de ce bien-être, le chant prénatal crée et développe un lien privilégié avec votre bébé, une gestion naturelle de la douleur et une transition en douceur après la naissance.*

*Chaque séance comprend 4 temps :*

*Florence Detrez Hanani vous propose un temps de détente corporelle, un temps de chanson, un temps spécifique sur les sons de l'accouchement et un temps d'échange. Sans prérequis vocal.*

- ◆ Mardi 13 octobre de 13h à 14h
- ◆ Vendredi 30 octobre de 10h à 11h
- ◆ Samedi 7 novembre de 11h à 12h
- ◆ Jeudi 12 novembre de 11h à 12h
- ◆ Samedi 5 décembre de 11h à 12h

## Massage prénatal

*Pour soulager les maux de la grossesse, équilibrer l'énergie et tout simplement être cajolées, dans le respect du bon développement de bébé, les papas et les grands frères/sœurs sont les bienvenus pour aller à la rencontre de bébé par le massage, tout en offrant bien-être à la maman. Les gestes et l'enchaînement sont adaptés tout spécialement à la grande sensibilité de la femme enceinte. Ils sont réalisés par le papa (et la fratrie).*



- ◆ Vendredi 6 novembre
- ◆ Vendredi 6 décembre

## Allaitement Nord



*Projet d'allaitement, Allaitement au quotidien, pic de croissance, diversification alimentaire, reprise du travail et allaitement. Partagez entre parents au sujet de l'allaitement avec une accueillante Allaitement Nord et une consultante en lactation (dès la grossesse) 2 ateliers/an.*

◆ Vendredi 20 novembre

## Massage bébé



*Les massages bébé sont ouverts de 0 à 9 mois et sont proposés par une éducatrice de jeunes enfants certifiée en massage bébé. Une session comprend 5 ateliers pour vous apprendre à masser votre bébé.*

- ◆ Vendredi 6 novembre de 9h30 à 11h
- ◆ Vendredi 13 novembre de 14h à 15h30
- ◆ Vendredi 20 novembre de 9h30 à 11h
- ◆ Mardi 24 novembre de 14h à 15h30
- ◆ Jeudi 10 décembre de 14h à 15h30

**Contact : Séverine LEFÈVRE,  
responsable de la MPE  
1 ter Place du Général De Gaulle  
Tél : 03.20.90.18.85  
Mail : [mpe@sainghin-en-weppes.fr](mailto:mpe@sainghin-en-weppes.fr)**

