

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 :

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.

De 11h à 12h

- ◆ Samedi 23 Janvier
- ◆ Mardi 16 février
- ◆ Samedi 20 février
- ◆ Samedi 20 mars
- ◆ Samedi 17 avril
- ◆ Mardi 4 mai
- ◆ Samedi 12 juin
- ◆ Samedi 18 septembre
- ◆ Mardi 5 octobre
- ◆ Samedi 16 octobre
- ◆ Samedi 20 novembre
- ◆ Mardi 7 décembre

Massage prénatal

Le massage femme enceinte selon l'Ayurveda est très enveloppant, à l'huile chaude. Il fait partie de la culture indienne. Ayurveda signifiant science de la vie, les femmes enceintes sont concernées de prêt !

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).



De 19h à 20h

- ◆ Vendredi 15 janvier
- ◆ Vendredi 19 mars
- ◆ Jeudi 24 juin
- ◆ Vendredi 17 septembre
- ◆ Vendredi 19 novembre

Allaitement Nord / Réseau Ombrel



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.

De 14h à 16h

◆ Vendredi 5 février

◆ Vendredi 21 mai

◆ Vendredi 29 octobre

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 et samedi matin : 9h30-11h / vendredi soir : 18h30-20h

Session 1 : ◆ Vendredi 12 février (soir) ◆ Vendredi 19 février (matin)
◆ Vendredi 26 février (matin) ◆ Samedi 6 mars (matin)
◆ Vendredi 12 mars (matin)

Session 2 : ◆ Vendredi 21 mai (matin) ◆ Vendredi 28 mai (matin)
◆ Mardi 1^{er} juin (de 13h30 à 15h) ◆ Vendredi 11 juin (soir)
◆ Samedi 18 juin (matin)

Session 3 : ◆ Vendredi 8 octobre (matin) ◆ Vendredi 15 octobre (matin)
◆ Vendredi 22 octobre (matin) ◆ Vendredi 29 octobre (soir)
◆ Samedi 6 novembre (matin)



**ATELIERS GRATUITS,
SUR INSCRIPTION, SOUS RÉSERVE
DES PLACES DISPONIBLES**

**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

