

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. Il crée et développe un lien privilégié avec votre bébé, une gestion naturelle de la douleur et une transition en douceur après la naissance.

- ◆ Mardi 4 janvier à 19h
- ◆ Mardi 11 janvier à 19h
- ◆ Samedi 12 février à 11h
- ◆ Samedi 19 mars à 11h
- ◆ Vendredi 8 avril à 11h
- ◆ Samedi 23 avril à 11h
- ◆ Samedi 25 juin à 11h
- ◆ Vendredi 1^{er} juillet à 18h
- ◆ Vendredi 18 novembre à 18h
- ◆ Samedi 26 novembre à 11h

Massage prénatal

Le massage femme enceinte selon l'Ayurveda est très enveloppant, à l'huile chaude.

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. Ils sont réalisés par le papa (et la fratrie).



- ◆ Mardi 4 janvier à 18h
- ◆ Vendredi 1^{er} juillet à 19h
- ◆ Vendredi 16 décembre à 19h

Groupe de parole autour de l'Allaitement

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 sage-femme consultante en lactation (dès la grossesse) 3 ateliers/an.



De 14h à 16h

◆ Vendredi 25 février

◆ Vendredi 24 juin

◆ Vendredi 21 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 28 janvier (matin)
◆ Jeudi 3 février (14h-15h30)
◆ Vendredi 11 février (soir)

◆ Samedi 19 février (matin)
◆ Vendredi 25 février (matin)

Session 2 : ◆ Vendredi 3 juin (matin)
◆ Vendredi 10 juin (matin)
◆ Vendredi 17 juin (matin)

◆ Vendredi 24 juin (soir)
◆ Samedi 2 juillet (matin)

Session 3 : ◆ Vendredi 7 octobre (matin)
◆ Vendredi 14 octobre (matin)
◆ Vendredi 21 octobre (matin)

◆ Vendredi 28 octobre (soir)
◆ Samedi 5 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**

