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.

De 18h à 19h

- Mardi 14 février
- Mardi 7 mars
- Mardi 25 avril
- Mardi 20 juin
- Vendredi 15 septembre
- Mardi 21 novembre

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).

De 19h à 20h

- Mardi 14 février
- Mardi 7 mars
- Vendredi 15 septembre

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 15h30

♦ Jeudi 9 mars ♦ Vendredi 9 juin ♦ Vendredi 13 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 4 ateliers pour vous apprendre à masser votre bébé.

De 9h30 à 11h

Session 1 : ♦ Vendredi 10 février ♦ Vendredi 17 février
♦ Samedi 25 février ♦ Vendredi 3 mars

Session 2 : ♦ Vendredi 26 mai ♦ Vendredi 2 juin
♦ Vendredi 9 juin ♦ Vendredi 16 juin

Session 3 : ♦ Vendredi 22 septembre ♦ Vendredi 29 septembre
♦ Vendredi 6 octobre ♦ Vendredi 13 octobre

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

conception et impression : Service communication de la ville de Sainghin-en-Weppes