Bien Naître

Chant prénatal

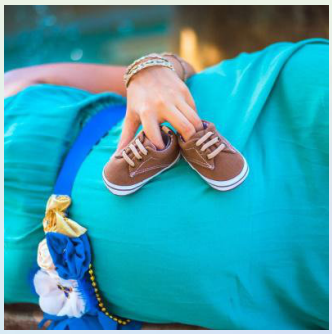
(à partir de 2 mois de grossesse jusqu'au 3 mois du bébé)

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 27 février
- Mardi 18 juin
- Vendredi 13 septembre
- Mardi 10 décembre

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 27 février
- Mardi 18 juin
- Vendredi 13 septembre
- Mardi 10 décembre

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.

- ♦ Samedi 17 février (14h-15h30)
- ♦ Samedi 8 juin (10h30-12h)
- ♦ Samedi 12 octobre (14h-15h30)

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.

Session 1 :
- ♦ Vendredi 9 février (18h30-20h)
- ♦ Samedi 24 février (9h30-11h)
- ♦ Mardi 13 février (14h-15h30)
- ♦ Mardi 27 février (14h-15h30)

Session 2 :
- ♦ Mardi 28 mai (14h-15h30)
- ♦ Mardi 11 juin (14h-15h30)
- ♦ Samedi 8 juin (9h30-11h)
- ♦ Vendredi 21 juin (9h30-11h)

Session 3 :
- ♦ Mardi 17 septembre (18h30-20h)
- ♦ Mardi 8 octobre (14h-15h30)
- ♦ Mardi 24 septembre (14h-15h30)
- ♦ Samedi 19 octobre (9h30-11h)

ATELIERS GRATUITS, SUR INSCRIPTION, SOUS RÉSERVE DES PLACES DISPONIBLES

Contact : Anaïs KERCKHOF, 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