

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 9h30 à 10h30

- ◆ Samedi 1er février
- ◆ Samedi 8 mars
- ◆ Samedi 7 juin
- ◆ Samedi 11 octobre
- ◆ Samedi 6 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).



- ◆ Samedi 8 mars (10h30-11h30)
- ◆ Samedi 14 juin (9h30-10h30)
- ◆ Samedi 20 septembre (9h30-10h30)

Parents création pour futurs parents

De 10h30 à 12h

- ◆ Samedi 14 juin - *papote autour du baby signe et de la motricité libre avec les touts petits*
- ◆ Samedi 20 septembre - *Atelier couture éco-responsable (confection de lingettes pour bébé)*

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 11h à 12h

◆ Samedi 25 janvier ◆ Samedi 24 mai ◆ Samedi 4 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.



Session 1 :

- ◆ Mardi 7 janvier (18h30-20h)
- ◆ Mardi 21 janvier (14h-15h30)
- ◆ Mardi 14 janvier (14h-15h30)
- ◆ Samedi 25 janvier (9h30-10h30)

Session 2 :

- ◆ Mardi 13 mai (18h30-20h)
- ◆ Mardi 27 mai (14h-15h30)
- ◆ Samedi 24 mai (9h30-11h)
- ◆ Vendredi 6 juin (14h-15h30)

Session 3 :

- ◆ Mardi 23 septembre (18h30-20h)
- ◆ Vendredi 3 octobre (14h-15h30)
- ◆ Mardi 30 septembre (14h-15h30)
- ◆ Samedi 11 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**

