

Bien Naître

Danse prénatale

(à partir du 3ème mois de grossesse jusqu'au terme)



Un moment doux et vivant pour les futures mamans, où le mouvement accompagne la grossesse avec fluidité. Ces ateliers favorisent le bien-être, la mobilité et la connexion au bébé tout en offrant un espace de détente et d'expression corporelle, animé par Laurie, danseuse et spécialisée en danse prénatale.

De 10h à 11h

◆ Vendredi 3 avril

◆ Vendredi 22 mai

◆ Vendredi 16 octobre

Danse portage

(De 6 semaines à 12-18 mois)

Un temps de complicité et de partage avec son enfant, bercé par la musique et le mouvement. Ces ateliers allient danse, plaisir et douceur, permettant de renforcer le lien parent-bébé tout en bougeant en sécurité grâce au portage. Animée par Laurie, de l'association Rock en danse.



De 9h à 10h

◆ Vendredi 3 avril

◆ Vendredi 22 mai

◆ Vendredi 16 octobre

Naître parents



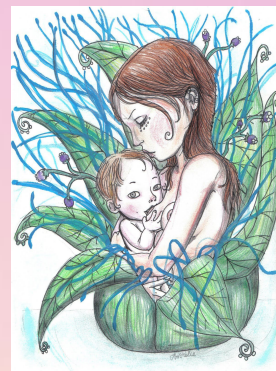
Une matinée d'échange et de soutien pour accompagner les futurs et jeunes parents dans cette nouvelle étape de vie. L'atelier aborde les grands questionnements liés à la parentalité, offre des repères concrets et favorise le partage d'expériences, afin de renforcer la confiance et de mieux vivre cette transition.

◆ Samedi 23 mai de 9h à 11h30

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 24 janvier ◆ Samedi 30 mai ◆ Samedi 24 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 :

◆ Vendredi 9 janvier (14h-15h30) ◆ Mardi 13 janvier (14h-15h30)
◆ Mardi 20 janvier (18h30-20h) ◆ Samedi 24 janvier (9h30-11h)

Session 2 :

◆ Mardi 5 mai (18h30-20h) ◆ Mardi 12 mai (14h-15h30)
◆ Vendredi 22 mai (18h30-20h) ◆ Samedi 30 mai (9h30-11h)

Session 3 :

◆ Mardi 29 septembre (14h-15h30) ◆ Mardi 6 octobre (14h-15h30)
◆ Mardi 13 octobre (14h-15h30) ◆ Samedi 24 octobre (9h30-11h)

Parents création pour futurs parents

◆ Samedi 28 novembre de 9h30 à 11h30.



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

**Contact : Anaïs KERCKHOF,
responsable de la MPE
1 ter Place du Général De Gaulle
Tél : 03.20.96.79.44
Mail : mpe@sainghin-en-weppes.fr**

