

# bien-être et santé

prends soin de toi dès aujourd'hui, tu le mérites!

## Yoga-massage pour tous (Yô-Ma®)

Un atelier adulte de 1h à 1h30 pour se régénérer grâce à une combinaison personnalisée de massages au sol, d'étirements, de respirations sur des postures de yoga.

La future maman se sent étirée et dénouée, les futurs parents apprennent à se détendre mutuellement pour faciliter la naissance de leur enfant... (fiches fournies pour pratiquer chez soi). Tenue souple.

Laurence Nénot : 06 11 210 218 - [www.naitreetbienetre.com](http://www.naitreetbienetre.com)

Géraldine Boquet : 07 82 16 35 95

## Soin Rebozo

Soin composé de bercements, de serrages et desserage à l'aide du **rebozo**, nom du châle mexicain utilisé pour se ressourcer, se recentrer, rééquilibrer son énergie.

Idéal après la naissance, pour resserrer le bassin, en prénatal pour se détendre et s'ouvrir à la naissance qui approche ou à toute autre étape de la vie d'une femme.

Nazha Bouhsini : 06 13 85 84 84 - [nazha83@hotmail.com](mailto:nazha83@hotmail.com)

## Massage, Bien-être, Maternité, Paternité

• **Prénatal** : vivez une grossesse sereine et active : approche globale apaisante et drainante du corps et du visage.

• **Post-natal** : rééquilibrage hormonal et vitalité (avec bébé). Stimulant et remodelant pour se réapproprier son potentiel vitalité ainsi que son équilibre corps-esprit.

• **Reflexo crânio-faciale Ki-Holos®** :

**Papa** : Une parenthèse de 30mn avec massage nuque et tête pour une relaxation profonde anti-stress !

**Maman** : Une bulle de bien-être de 45 mn à s'offrir pour la détente et la récupération physique et émotionnelle. Véritable Lifting énergétique avec les bienfaits conjugués des mains, d'huiles précieuses et de la lithothérapie (Quartz rose).

Laurence Nénot : 06 11 210 218 - [www.naitreetbienetre.com](http://www.naitreetbienetre.com)

Géraldine Boquet : 07 82 16 35 95 (Le lundi)

## Ostéopathie

Ostéopathe D.O. en maternité depuis 15 ans, je propose des consultations d'ostéopathie pour tous, mais en particulier pour les femmes enceintes, les bébés, les enfants et les papas aussi !

En complément du suivi par une sage-femme, un gynécologue, un pédiatre, l'ostéopathie est un outil précieux pendant la grossesse, en post-partum et pour les bébés. Séance de 45 mn

Daniela Cohen : RDV sur Doctolib - [danielaosteo@gmail.com](mailto:danielaosteo@gmail.com)

## Chant prénatal : plaisir, posture, détente corporelle

Venez profiter des bienfaits du son et des vibrations pour vous détendre et retrouver de l'énergie durant la grossesse, pour créer du lien avec bébé in utero et pour expérimenter des outils qui vous aideront à accompagner le travail et la naissance. Aucune performance vocale attendue, retrouvez le plaisir de chanter !

Un dimanche sur deux de 12h15 à 13h45

Nazha Bouhsini : 06 13 85 84 84 - [nazha83@hotmail.com](mailto:nazha83@hotmail.com)

## Médecine chinoise Sommeil

Vous êtes fatigué(e) ? Stressé(e) ? Marre des somnifères ?

Faites vous aider par une praticienne chinoise certifiée et spécialisée dans le sommeil. Soins naturels, personnalisés et efficaces. Praticienne avec l'expérience en accompagnement individuelle depuis 2012

[medecine-chinoise-sommeil.com](http://medecine-chinoise-sommeil.com)

Jun : 06 46 73 69 54 [contactjunyi@gmail.com](mailto:contactjunyi@gmail.com)

## Cours de yoga et de méditation

Postures, Respirations, Yoga Nidra, Méditation

Privé ou 1h30 de cours en petit groupe de 6 pers max

Mercredi soir 19h-20h30 ou cours privé sur RDV

Professeure certifiée et expérimentée de 15 ans d'expériences

Spécialisée dans prénatal et postnatal

[yi-yoga.fr](http://yi-yoga.fr)

Jun : 06 46 73 69 54 [junyiyoga@gmail.com](mailto:junyiyoga@gmail.com)

## Mon chemin en musique

Les bienfaits de la musique sont innombrables, pour petits et grands, en individuel ou dans la relation aux autres. Ces séances personnalisées selon les attentes de chacun, amènent à du mieux être avec la musique comme médiatrice, de manière réceptive ou active, qu'elle soit écoutée, produite, bougée...

Sur RDV avec Laurence De Carlini

[ateliers.promenadesmusicales@gmail.com](mailto:ateliers.promenadesmusicales@gmail.com)

Soutien à la Parentalité  
Activités Enfant-Parent  
Bien-être et Santé



Bien avec soi,  
Bien avec son enfant!

[www.accueilnaissance.com](http://www.accueilnaissance.com)



4 rue de la Providence 75013 Paris

06 13 85 84 84 - [accueilnaissance@orange.fr](mailto:accueilnaissance@orange.fr)

Association loi 1901

