

accueil naissance...

...est un lieu de **rencontre**, d'**échanges** **bienveillants** et de **réflexion** sur les thèmes de la naissance et de la petite enfance.

soutien parental

Atelier Portage Bébé - Bras & écharpe

Vous souhaitez découvrir les avantages du portage pour vous et votre bébé ? Savoir comment choisir votre mode de portage adapté ? Apprendre à nouer une écharpe de portage ? Venez découvrir au cours d'un atelier collectif, chaleureux et convivial, les techniques physiologiques pour porter votre bébé.

> 1 samedi / dimanche par mois en groupe

> le lundi en individuel

Infos et réservations : **Géraldine Boquet : 07 82 16 35 95**

Doula, accompagnement à la naissance

En complément du suivi médical par votre sage-femme ou gynécologue, vous souhaitez un accompagnement émotionnel et pratico-pratique, un espace d'écoute pour cheminer dans votre parentalité et prendre vos décisions de manière éclairée sur le projet de naissance, l'allaitement... Doula certifiée par l'Institut de Formation Doulas de France.

Nazha Bouhsini : 06 13 85 84 84 - nazha83@hotmail.com

Cercle de femmes

Un espace de parole qui procure chaleur, bien-être, réconfort, énergie. Un véritable cocon de sororité et de douceur pour déposer nos maux / mots, livrer nos ressentis, nos émotions. Cercle de femmes facilité par deux doulas.

> Tous les deux mois

Nazha Bouhsini : 06 13 85 84 84 - nazha83@hotmail.com

soutien parental (suite)

La Leche League - Allaitement maternel



Groupe Paris Sud et Groupe Paris English

Réunions de soutien à l'allaitement et de partage d'expériences de mères à mères, les co-parents sont les bienvenus.

Réunions gratuites, possibilité de faire un don ou de cotiser à La Leche League.

> un dimanche par mois à 10h30

> un lundi par mois à 10h30 (en anglais)

Paris Francophone, Clémence : clemence.illfrance@gmail.com

Rachel : rachelgivelet@yahoo.fr

Paris English, Léa : lileacohen@gmail.com

Margaret : crickmarg@gmail.com

Massage Couple

Atelier individuel de formation pour se détendre tour à tour, et apprendre à communiquer par le toucher, un peu plus à chaque séance.

Le couple choisit ses thématiques. (Le dos, les pieds, la tête sont le plus souvent les zones privilégiées.)

Quelques heures pour apprendre à se faire du bien, en toute complicité et atteindre ensemble un état de « zénitude », par des gestes simples et fluides.

Laurence Nénot : 06 11 210 218

Massage Fertilité

Fertilité féminine et masculine

Massage global énergétique pour une relaxation profonde du mental avec un déverrouillage des blocages hormonaux : relance de l'énergie stagnante et du système hormonal.

Apprentissage personnalisé de points spécifiques et de respirations qui accompagnent ce massage et aident à inscrire en conscience ses bienfaits entre chaque séance.

Laurence Nénot : 06 11 210 218

★ activité gratuite

enfant parent

Groupe « Grandir » (activité gratuite)

Accueil enfants-parents de 5 mois à 2 ans. Ouverture sur le monde extérieur en douceur. Regards partagés sur la motricité et l'activité libre et créatrice des enfants. Accompagnement du cheminement parental. Plaisir d'être ensemble !

Nam Payen : 06 64 80 36 50

Massage bébé

Pour bébé de 1 à 8 mois : une initiation au massage Shantala de tradition indienne, qui libère le bébé de ses inconforts et renforce le lien affectif.

Géraldine Boquet : 07 82 16 35 95

Chant Maman-Bébé

Détente, énergie, plaisir de chanter

Dans une ambiance joyeuse et bienveillante, c'est l'occasion de partager un moment privilégié, en dehors du quotidien, avec votre bébé. Profitez des bienfaits du chant et des vibrations pour détendre ou vous recharger en énergie, et pour vous approprier un répertoire pour accompagner chaque moment de vie (bain, sommeil, massages, câlins, change, jeux, bercements,...). Bébés, de la naissance à 10 mois (jusqu'à ce qu'ils se déplacent).

Un dimanche sur deux de 10h30 à 11h30

Nazha Bouhsini 06 13 85 84 84 • nazha83@hotmail.com

Promenades musicales avec mon bébé

Dans une approche active, corporelle et sensorielle, ces ateliers proposent un éveil à la musique à travers les émotions qu'elle procure. Ce sont des moments de partage parent bébé permettant d'explorer les aspects multisensoriels ressentis via la musique.

Ces ateliers sont proposés 2 fois par mois le mardi ou le vendredi, à 14h30

Laurence De Carlini :

ateliers.promenadesmusicales@gmail.com

Motricité Child'Space

Favoriser le développement sensori-moteur de votre bébé. Séance individuelle ou collective

Catherine Altmann : 06 09 55 07 01

childspace.paris@gmail.com