

bien-être et santé

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

Yoga et Naissance

Une préparation, un suivi et un accompagnement progressif permettant d'être à l'écoute de soi, de son enfant et de sa famille en cheminement.

Céline Charles / Cognat : 06 64 93 90 93
<https://celine-charles-cognat.fr>

Yoga-massage pour tous (Yô-Ma®)

Un atelier adulte de 1 h à 1 h 30 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
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 pré-natal 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

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
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 - danielaoste@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

Médecine chinoise Sommeil

Faites vous aider par une praticienne chinoise certifiée et spécialisée dans le sommeil

• Soins naturels, personnalisés, efficace.

medecine-chinoise-sommeil.com

Jun : 06 46 79 69 54 [juniyo@gmail.com](mailto:junyiyo@gmail.com)

Cours de yoga et de méditation

• Collectif: 1h30 de cours en petit groupe.

Postures, respiration, relaxation, méditation - Mercredi soir 19h30-21h

• Individuel sur rendez-vous.

Jun : 06 46 79 69 54 [juniyo@gmail.com](mailto:junyiyo@gmail.com) - yi-yoga.fr

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 écoute, produite, bougée...

Sur RDV avec Laurence De Carlini
ateliers.promenadesmusicales@gmail.com

Adhésion à l'association via
[HelloAsso >>>>>>>>>>](https://www.helloasso.com/associations/accueil-naissance)



SEPTEMBRE 2025

© Accueil Naissance - Association loi 1901 - Siren 448504720
4 rue de la Providence 75013 Paris

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



Bien avec soi,
Bien avec son enfant !

www.accueilnaissance.com



4 rue de la Providence 75013 Paris
06 13 85 84 84 - accueilnaissance@orange.fr
Association loi 1901

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 bienvenues.

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.llffrance@gmail.com

Rachel : rachelgivelet@yahoo.fr

Paris English, Léa : lleacohen@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 multi sensoriels 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