

Bien Naître pour Bien Être

« Bien Naître pour Bien Être »



**Toute l'équipe vous souhaite
une très belle année 2020 !!!**

Les nouveautés pour cette nouvelle année : nos ateliers pour les enfants hors circuits scolaires, nos parcours NaîtreOmonde maternité et parentalité-enfants, nos rencontres interprofessionnelles à thème, projection film-débat.

Et toujours : ateliers, stages, séances individuelles, rencontre à thème, ...
Et notez d'ores et déjà sur votre agenda la 2^{ème} édition de notre festival Naître PERLE, **les 26, 27 et 28 juin 2020 !**



Retrouvez tous nos événements sur notre site :
www.bien-naître-pour-bien-etre.com

Adhésion à l'association : 10€/an

En janvier et à venir :

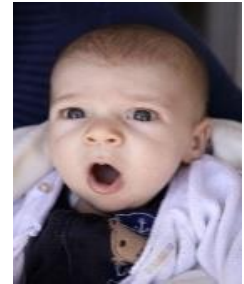
Pour tout évènement, merci de réserver

Ateliers « enfant » ou « parent-enfant » :

Ateliers **Bébés Chanteurs**

Les lundis 6, 13 et 20 janvier de 10h30 à 11h15

À travers les sens, le son, le rythme, les mélodies et le silence ! Un espace de rencontre avec Bébé, une reconnaissance des talents et compétences de l'enfant qui vient de naître, un temps hors du temps pour écouter Bébé dans son expression du moment.
(Sonia au 06 32 88 60 87 : 60€ pour 6 ateliers, 12€ l'atelier)



Atelier **Yoga ludique** :

Parents-enfants : les mercredis de 10h15 à 11h15

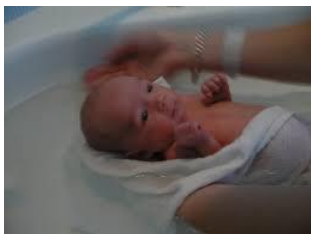
6/12 ans : les mercredis de 14h à 15h15

(Céline au 06 21 73 28 28 : 260€ l'année pour les cours de l'après-midi ; carte 10 cours : 120€)

Ateliers parents-enfants « **Signer avec les bébés** »

les jeudis de 10h à 11h

(Odile au 06 66 22 78 41 : 108€ la session de 6 ateliers)



Ateliers **Le bain enveloppé** : rebaptisé très souvent par les parents comme un « bain magique », moins de stress et de pleurs.

Et **Le peau à peau** : et ses bienfaits, une fontaine de jouvence d'ocytocine (hormone du bonheur).

Les vendredis 17 et 31 janvier de 10h à 11h

(Nathalie au 06 63 60 42 52 : 15€)

Ateliers **Le portage** : les avantages qu'il procure ses principes de bases pour le respect des corps.

Et **Le toucher bienveillant** : du toucher au massage (intuitif, glissé ou enveloppant), c'est toucher l'autre avec son cœur.

Les vendredis 17 et 31 janvier de 11h à 12h

(Nathalie au 06 63 60 42 52 : 15€)





Atelier **Massage bébé « Shantala »**
le mardi 21 janvier de 15h à 16h15
(Angélique au 06 15 43 45 78 : 15 ou 20€/couple)

Atelier **Eveil Musical** (6 mois-3 ans avec parent)
Développer la motricité et les sens : chant, danse & comptine,
percussion corporelle et manipulation d'instruments
Mercredi 30 janvier de 16h30 à 17h15
(Sandrine au 06 22 80 52 57 : 15€)



Ateliers « femme enceinte » ou « parent » :

Atelier de **Yoga prénatal**
les mercredis de 15h30 à 16h45
Attendre un enfant est une aventure corporelle et psychique. La pratique du Yoga propose une préparation douce et dynamisante du corps tout en favorisant un éveil conscient à la grossesse pour permettre à la maman de s'installer dans sa "bulle"
(Céline au 06 21 73 28 28 : 15€)



Atelier de **Yoga postnatal**
les mercredis 15 et 29 janvier de 11h30 à 12h45
S'accorder un temps à soi pour reprendre en douceur une pratique corporelle, retrouver la conscience de son corps "dés-habité" par l'accouchement, prendre soin du périnée, du dos.
(Céline au 06 21 73 28 28 : 15€)

Groupe d'**échanges allaitement** :
Les lundis 6 et 20 janvier à 15h15
Pourquoi ce choix ? Est-il un choix ? Le mettre en place est-ce facile ? Où trouver des ressources ? Poursuivre jusqu'à quand ?
Le sevrage ?
Venez partager vos expériences !
(Odile au 06 66 22 78 41 :9€)





Ateliers de **Chant prénatal** :

les *lundis 13 et 20 janvier de 19h à 20h30*

Prendre le temps de vous relier à votre enfant pendant la grossesse, pour enchanter cette période unique.

(Sonia au 06 32 88 60 87 : 12€, ½ tarif pour les papas)

Atelier **Maternité** :

jeudi 16 janvier de 14h à 16h

Bien préparés pour l'accouchement ? Oui, mais après ? Comment accueillir et accompagner au mieux de soi son bébé pendant ses premiers mois (attachement, sommeil, alimentation, pleurs, etc.) ? Comment s'installer en tant que famille (nouvelle, agrandie, recomposée, ...), dans le respect des besoins de chacun, tout en pouvant dire ses doutes, ses interrogations, ses peurs et ses difficultés ? ...

(Elisabeth au 06 79 81 63 10 : 15€)



Atelier **relaxation femme enceinte** :

le mardi 21 janvier de 13h45 à 14h45

respiration, mouvements pour assouplir le bassin, utilisation du ballon, relaxation et visualisation pour vous préparer en douceur à l'arrivée de votre bébé.

(Angélique au 06 15 43 45 78 : 15€)

Découverte des différentes méthodes de diversification alimentaire :

mercredi 22 janvier de 9h à 10h.

"Diversification Menée par l'Enfant" (DME) ou « diversification classique » en commençant par des purées.

Faire le bon choix pour son bébé en fonction de ses habiletés et de son environnement.

Présentation de l'accompagnement « Hamstouille » pour une diversification saine et personnalisée.

(Julie au 06 51 05 28 43, 15€)



Ateliers **La crusine du tout petit** :

Les vendredis 17 et 31 janvier à 14h

l'alimentation biologique de l'enfant, de la naissance à deux ans.

(Nathalie au 06 63 60 42 52 : 15€)

Un atelier **Sophrologie maternité** sur 2 modules de 3h qui va vous permettre :

- de vous détendre, d'être à l'écoute de votre corps et de votre respiration
 - de vous adapter à votre nouveau corps
 - de développer une image positive de vous-même dans la maternité et des représentations qui y sont liées
 - de gérer vos émotions
 - de vous préparer à la naissance et à l'après dans le but de conserver un équilibre général pour vivre sereinement votre grossesse et les bouleversements qui y sont associés au contact de la vie en vous et de vos sensations.
- (Myriam au 07 69 97 65 68 : 64€ les 2 modules)



Jeudi 16 janvier de 9h30 à 11h30 (petit déjeuner offert) :

Rencontre interprofessionnelle à thème :

« Accompagner l'allaitement »

Suite à la réussite des petits déjeuners professionnels, nous programmons pour 2020, tous les 2 mois, des rencontres où nous pourrons échanger sur des thèmes importants sur la maternité, parentalité et enfance

(Réservation par SMS au 06 15 43 45 78)

Pour mieux vous accompagner lors de votre grossesse, de votre parentalité et pour vos enfants, nous vous proposons des séances individuelles

Pour toutes demandes : 06 15 43 45 78

Un prochain mail suivra pour les ateliers spécifiques pour les enfants en instruction en famille et nos parcours NaîtreOmonde.



Pensez à louer la salle pour les anniversaires de vos enfants !

**Ou pour un blessing way !
50€ et 40€ pour les adhérents**

**Z.A les Baronnes
Avenue des Baronnes
(à côté de l'Atelier du Bien-être)
34730 PRADES-LE-LEZ
06 15 43 45 78**

**contact@bien-naitre-pour-bien-etre.com
www.bien-naitre-pour-bien-etre.com**



Bien Naître pour Bien Être

En partenariat avec l'Atelier du Bien-être, votre centre pour prendre soin de vous et vous épanouir (thérapies énergétiques et quantiques, médecine traditionnelle chinoise, coaching en sensualité, ostéothérapie, massages du monde, massages tantriques, diététique, arrêt du tabac, neuropathie...)

Location de salles possible

Pour en savoir plus, cliquer **ICI**

