



S'INFORMER autour de la grossesse, la naissance et l'art d'être parents

PARTAGER les joies, les difficultés et les expériences

SOUTENIR les parents dans leur projet de naissance et leur nouvelle vie

PORTER SON BÉBÉ pour favoriser la proximité parents/enfants.

Rencontres

autour de la grossesse, de la naissance, et de la parentalité

Mardi 5 mars

L'urgence de bien manger pour toute la famille

Des futurs parents aux ados, connaître la puissance inouïe d'une alimentation saine pour prévenir ou soigner les diverses pathologies d'aujourd'hui

Animée par une pharmacienne formée en nutrition & hygiène de vie

Mardi 19 mars

Physiologie de la naissance : les points d'acupuncture à stimuler pendant le travail

Comprendre et favoriser les processus naturels du corps lors de la naissance

Animée par une sage-femme acupunctrice

Jeudi 28 mars

Désir et sexualité autour de la grossesse

Animée par un sexologue

Mardi 9 avril

Que transmettons nous à nos enfants ?

Quels impacts ont nos histoires familiales sur l'enfant qui va naître ?

Animée par un psychologue

De 20h15 à 22h15 suivi d'un temps d'échange autour de tisanes et gâteaux

Participation libre - Sans inscription - Les bébés de moins d'1 an sont les bienvenus - La salle ne peut accueillir plus de 40 personnes. Nous nous réservons le droit de refuser l'accès quand la salle est complète

Mardi 7 mai

Pourquoi, comment et avec quoi porter son bébé ?

Conseillée avant les ateliers pratiques de portage
Animée par des monitrices de portage

Mardi 14 mai

Les gestes de premiers secours adaptés aux nouveaux nés et aux enfants

Animée par un pompier

Mardi 28 mai

Le chant prénatal

Le son est un médiateur à apprivoiser pour travailler sur le souffle, le bien-être, le lien au bébé ainsi que son accueil

Animée par une formatrice en chant prénatal

Mardi 4 juin

Jouer en famille, relâcher les tensions et améliorer les relations familiales

Animée par une consultante en parentalité

Jeudi 13 juin

Physiologie de la naissance

Comprendre et favoriser les processus naturels du corps lors de la naissance

Animée par une sage-femme

NOS ATELIERS

Dates et tarifs sur notre site

Portage

- 8 à 10 pers. max. par atelier
- **En matinée (jeudi) ou soirée (mercredi)**
- Contact : portagenep@gmail.com

Découverte de la sophrologie pour femmes enceintes

- 1 séance de 1h30
- Dispensée par une sophrologue
- Contact : **06.72.70.94.29**

Motricité

- Animé par deux ostéopathes
- **Un jeudi par mois de 9h à 10h**
- Contacts : Céline **06.73.65.35.38** ou Élise **06.62.50.16.20**

Thé des familles

- Animé par une consultante en parentalité
- **Un lundi par mois de 14h30 à 16h** à l'Espace Famille-RDC, participation libre
- Contact : **06.64.90.28.51**

Signe avec moi NOUVEAU

- Session de 6 ateliers parent-bébé 0-24 mois
- **Les lundis de 9h30 à 10h30 en mars/avril**
- Contact : sandrine.laubie@signeavecmoi.com

REJOIGNEZ L'ASSOCIATION NAIS'SENS & PARENTS

et participez à la programmation, l'organisation de la bibliothèque, la diffusion des informations, etc.

Si vous le souhaitez

L'adhésion à Nais'sens & Parents, c'est :



soutenir la diffusion d'une **information respectueuse du développement de l'enfant**, de la grossesse aux premières années de vie de l'enfant



pouvoir **participer aux ateliers** avoir **accès aux livres** de notre bibliothèque pouvoir **emprunter du matériel** de portage



devenir **plus actif dans votre engagement**, de participer aux assemblées générales, à une commission, du conseil d'administration ou du bureau

NOUVEAU Adhésion **EN LIGNE** valable 1 an à partir de la date d'adhésion

20€ par famille

Des mamans formées à l'écoute sont disponibles pour vous apporter l'écoute ou le conseil dont vous avez besoin : consultez notre site

Infos pratiques

Adresse administrative : Association Nais'sens et Parents - MJC Centre social Victor Hugo 6 rue de l'Aérodrome - BP 1003 - MEYTHET, 74960 ANNECY

Adresse pour les rencontres / ateliers : Maison des associations - 4 rue de l'Aérodrome MEYTHET, 74960 ANNECY

www.naissensetparents.fr
contact@naissensetparents.fr



Naissens-et-Parents

