



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

ACCOMPAGNER dans une parentalité en conscience

Rencontres

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

Mardi 3 mars

Cycle féminin

Ce qu'on ne vous a jamais dit ! Découvrez et/ou apprenez à mieux connaître votre cycle féminin !

Animée par une formatrice en physiologie de la femme

Jeudi 12 mars

Ciné-débat «LOBA»

Accoucher naturellement dans une société artificielle, est-ce encore possible ? Voyage en France, en Catalogne, au Mexique et à Cuba pour comprendre comment est vécu l'accouchement aujourd'hui.

Suivi d'un débat animé par 3 doulas

Jeudi 26 mars

Motricité libre

Portage à bras, bain libre, bienfaits de la motricité libre et ses étapes d'apprentissage (4 pattes, ramper, marche, etc...) pour un développement moteur optimal de l'enfant. Destiné aux parents et futurs parents, professionnels de la petite enfance.

Animée par deux ostéopathes

Mardi 14 avril

Devenir papa : et si on en parlait entre hommes ?

Bruno and Dominique donnent RDV aux papas et futurs papas pour échanger en toute simplicité autour de ce magnifique rôle.

Mardi 12 mai

Physiologie de la naissance

Comprendre et favoriser les processus naturels du corps lors de la naissance pour aborder sereinement son accouchement. Les futurs papas sont les bienvenus !

Animée par une formatrice en physiologie féminine

Jeudi 28 mai

Quelle préparation à la naissance possible ?

2 visions pour vous accompagner vers une naissance harmonieuse : le yoga maternité et l'accompagnement avec une doula.

Animée par une doula et professeur de yoga spécialisée en yoga maternité

Mardi 9 juin

Et si on changeait de regard sur la parentalité !

Rencontre-échanges sur les nuances entre faire et avoir un enfant, être parents et le devenir.

Animée par une psychologue spécialisée en périnatalité

Jeudi 11 juin

Cercle d'échange sur le sommeil des 0-3 ans

Échanges et partage en toute bienveillance sur le sommeil et le rythme de bébé. Des conseils, des infos et de belles rencontres !

Mardi 23 juin

Urgences et 1^{ers} secours

A l'approche des grandes vacances, armez-vous pour savoir comment réagir aux bobos de l'été et revoyez avec nous les bases des gestes de 1^{ers} secours.

Animé par un infirmier urgentiste

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. Pour des raisons de sécurité, le nombre de places est limité. Nous nous réservons le droit de refuser l'accès quand la salle est pleine.

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 10h30**
- Contacts : Céline **06.73.65.35.38** ou Élise **06.62.50.16.20**
- À payer sur place / Adhésion requise

Thé des familles

- Animé par Isabelle, consultante en parentalité
- **Les lundis 3 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai et 8 juin de 14h30 à 16h** à l'Espace Famille-RDC, participation libre
- Contact : **06.64.90.28.51**

Signe avec moi

- **Session d'ateliers découverte parent-bébé** de communication enrichie par les signes
- **Ateliers «lectures signées avec bébé»**, durée env. 45 mn/1 h. : 28 mai à 10h et 25 juin à 14h
- 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

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 (1^{er} étage sans ascenseur) - 4 rue de l'Aérodrome MEYTHET, 74960 ANNECY

www.naissensetparents.fr
contact@naissensetparents.fr



Naissens-et-Parents

