



**Vendredi 20 mars à 20h**

*Avec Claire Michelin, formatrice en physiologie de la femme à l'Auditorium de la MJC de Meythet*

- Pour les ados à partir de 13 ans, avec ou sans leur maman
- Les parents
- Les professionnels en lien avec des ados

*Billetterie et réservations :  
helloasso.com/associations/nais-sens-et-parents  
5€ la place / 7€ le duo adulte-ado*

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**, en participant aux assemblées générales, à une commission ou au bureau

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

**20€** par famille

## INFOS PRATIQUES

Adresse administrative :

**Association Nais'sens et parents**  
MJC Centre social V. Hugo  
6 rue de l'Aérodrome  
BP 1003  
74966 MEYTHET Cedex

Adresse des rencontres et ateliers :

Maison des Associations  
4 rue de l'Aérodrome  
MEYTHET  
74960 ANNECY

[www.naissensetparents.fr](http://www.naissensetparents.fr)  
[contact@naissensetparents.fr](mailto:contact@naissensetparents.fr)

 Naissens-et-Parents

**REJOIGNEZ L'ASSOCIATION NAIS'SENS & PARENTS**

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

février à septembre 2020



## 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

[www.naissensetparents.fr](http://www.naissensetparents.fr)

# 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 et 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.

*Animé 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<sup>ers</sup> 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<sup>ers</sup> 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

### Lieu des rencontres :

**Maison des associations  
1<sup>er</sup> étage (sans ascenseur)  
4 rue de l'Aérodrome  
MEYTHET, 74960 ANNECY**

*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.*

## Des mamans formées à l'écoute

Gaëlle  
04 50 57 50 44

Christelle  
06 72 70 94 29

Isabelle  
06 64 90 28 51

sont disponibles pour vous apporter l'écoute  
ou le conseil dont vous avez besoin

## 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](mailto:portagenep@gmail.com)

## Découverte de la sophrologie pour femmes enceintes

- 1 séance de 1h30
- Dispensée par Christelle, 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** / Élise **06.62.50.16.20**
- Adhésion requise
- À payer sur place

## 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
- Contact : **06.64.90.28.51**
- Participation libre

## Signe avec moi

- Session d'ateliers découverte parent-bébé de communication enrichie par les signes
- Ateliers «lectures signées avec bébé», durée ≈ 45 mn/1 h. : jeudi 28 mai à 10h et jeudi 25 juin à 14h
- Contact : [sandrine.laubie@signeavecmoi.com](mailto:sandrine.laubie@signeavecmoi.com)