

# PROGRAMME DU MOIS D'AVRIL MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

2 avril  
9h30/10h15  
10h30/11h15  
"Bulle sensorielle"  
Snoezelen  
Parents/Enfants

3 avril  
10h00/12h15  
Entretien prénatal  
du 4ème mois  
Futurs parents

4 avril  
10h00/11h30  
"Je prends soin  
de ma grossesse"  
Femmes enceintes et  
post-partum

Fermeture de la  
Maison des 1000  
premiers jours  
Du 7 au 11 avril

16 avril  
10h00/11h00  
"Bulle de détente"  
Femmes enceintes

25 avril  
10h00/11h30  
"Je prends soin  
de ma grossesse"  
Femmes enceintes et  
post-partum

29 avril  
9h00/11h30  
Atelier sommeil  
parental  
Parents

30 avril  
10h00/11h30  
"Je découvre mon  
corps avec  
le baby yoga"  
2/6 mois  
Parents/Enfants

# LES ATELIERS DU MOTS MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

## **Bulle sensorielle**

L'atelier d'éveil sensoriel Snoezelen est une invitation à la découverte et à la détente pour votre bébé. Dans un espace apaisant, il explore le monde à travers ses sens, favorisant son bien-être, sa curiosité et son développement en toute sérénité.

## **Entretien Prénatal Précoce**

Profiter de ce moment privilégié pour vous accompagner dès le début de votre grossesse. Vous échangerez librement avec une sage-femme sur vos questions, vos attentes et vos besoins, afin de préparer sereinement l'arrivée de votre bébé et de trouver les ressources adaptées pour votre bien-être et celui de votre enfant.

## **“Je prends soin de ma grossesse”**

Restez active pour mieux accueillir votre bébé en pratiquant une activité douce pendant et après votre grossesse. Gym douce animée par UFOLEP et une sage-femme de la MDS qui répondra à vos questions en fin de séance.

## **Bulle de détente**

Avec la sophrologie prénatale, offrez vous un temps de pause pour vous reconnecter à vous-même et à votre bébé. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation vous vivrez une grossesse plus sereine.

## **Atelier sommeil**

Vous êtes jeunes parents et vos nuits sont courtes, venez optimiser votre sommeil durant 3 séances, par des méthodes telles que la respiration ou l'auto hypnose avec un professionnel de l'Association PREVART.

## **“Je découvre mon corps avec le baby yoga”**

Vivez un moment de douceur et de complicité avec votre bébé. A travers des mouvements adaptés et des massages bienveillants, qui favoriseront son bien-être, sa motricité dans une atmosphère apaisante.