

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.