

# Les ateliers collectifs



# Le portage physiologique

POUR  
QUI ?

**LES FUTURS & JEUNES PARENTS**

Parce que le besoin de proximité est un des principaux besoins fondamentaux du bébé au même titre que respirer, se nourrir, maintenir sa température...

Le portage permet une transition harmonieuse vers la vie extra-utérine en favorisant les repères sensoriels du bébé.

Parce qu'ainsi vous favorisez le lien d'attachement, la prévention de la plagiocéphalie, la diminution des pleurs, de l'inconfort de bébé, votre liberté de mouvement, et tant d'autres choses magiques...

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PETIT TEMPS D'ÉCHANGE

Après un tour de table pour connaître les attentes de chacun, je vous apporte les connaissances physiologiques du bébé, les règles de sécurité et vous liste les différents moyens de portage que l'on trouve.

### 2. UN PEU, BEAUCOUP DE PRATIQUE

C'est parti c'est à vous !

Vous testez les différents moyens de portage ou vous apprenez à utiliser celui que vous possédez déjà.

DURÉE  
2H

40€/personne



# Massage bébé

Non thérapeutique

POUR  
QUI ?

## LES FUTURS & JEUNES PARENTS

Parce que le toucher est le premier sens à se développer in utero, le bébé a un fort besoin de contact et de proximité.

Le massage favorise le lien d'attachement et développe la sécurité affective.

C'est lors de ce moment de plaisir partagé que l'ocytocine aussi appelée hormone de l'amour est fabriquée.

Alors on ne pense qu'à soi et son bébé, on lâche prise et on profite du moment présent avec douceur et amour.

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PETIT TEMPS D'ÉCHANGE

Après un tour de table pour mieux vous connaître et cibler vos attentes, nous aborderons les bien faits du massage chez le bébé mais aussi chez le parent, la fratrie.

### 2. UN MOMENT DE PLAISIR PARTAGÉ

Après vous être confortablement installé, je vous montrerai sur mon poupon les différentes techniques de massage plaisir.

Possibilité selon la demande de voir les techniques pour soulager les petits maux (Reflux, colique ou poussée dentaire...)

DURÉE  
1H30

35€/personne



# Le sommeil de bébé

POUR  
QUI ?

**LES FUTURS & JEUNES PARENTS**

Parce que c'est un sujet qui suscite beaucoup de questionnement & que le manque de sommeil est le premier facteur d'épuisement parental.

Afin de comprendre le fonctionnement du sommeil du bébé et du jeune enfant pour savoir comment l'accompagner.

Il est donc essentiel de s'informer et comprendre les mécanismes pour permettre d'appréhender le sommeil et ses différentes étapes de façon sereine.

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PEU DE THÉORIE

Je vous apporte les connaissances physiologiques du sommeil du bébé et du jeune enfant. Nous abordons les indispensables à savoir et les tips pour un sommeil serein.

### 2. UN TEMPS D'ÉCHANGE

Je réponds à vos questions, nous échangeons sur les situations vécues et vos témoignages

DURÉE  
1H30

15€/personne



# L'alimentation de bébé

Du biberon à la diversification alimentaire

POUR  
QUI ?

**LES FUTURS & JEUNES PARENTS**

Parce qu'il est important de connaître la physiologie de l'enfant pour pouvoir lui proposer une alimentation variée, adapté à ses besoins et à son développement. On parlera position, contenant, couvert adapté, DME...

Ainsi, on évite les reflux, on favorise l'autonomie et la découverte alimentaire pour des bébés sans carences qui prennent du plaisir à manger & même les légumes

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PEU DE THÉORIE

Je vous apporte les connaissances physiologiques du bébé, qu'est-ce que le gag reflex, comment proposer les aliments & les indispensables pour que les repas soient des moments de plaisir partagés

### 2. UN TEMPS D'ÉCHANGE

Je réponds à vos questions, nous échangeons sur les situations vécues et vos témoignages

DURÉE  
1H30

15€/personne



# La motricité libre

POUR  
QUI ?

**LES FUTURS & JEUNES PARENTS**

Parce que chaque bébé évolue à son rythme. Il est important de le laisser explorer et faire ses propres expériences corporelles en autonomie.

Ainsi vous lui donnez les bases de la confiance en lui et en ses capacités.

Le bébé saura connaître son corps, ses limites et ses compétences, évitant de manière significative les chutes et les prises de risques.

Alors c'est parti : ON LIBERE LES BEBES !

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PEU DE THÉORIE

Nous verrons d'où vient la motricité libre, quelles en sont ses fondements, pourquoi est-ce si important mais aussi comment le mettre en place à la maison.

### 2. UN TEMPS D'ÉCHANGE

Je répondrais à vos questions, vous pourrez partager vos expériences et vos craintes.

DURÉE  
1H30

15€/personne



# Allaitement maternel

POUR  
QUI ?

LES FUTURS & JEUNES PARENTS

Parce que l'allaitement maternel c'est naturel mais pas inné, chaque allaitement est unique.  
S'informer est la clé !

Parce que comprendre la physiologie et le processus de la mise en place de l'allaitement favorise son bon déroulement.

Pour savoir soulager les maux qui peuvent être rencontrés en chemin.

Mais aussi pour inclure le co-parent et comprendre que son rôle est essentiel.

POURQUOI  
?

## DÉROULEMENT

### 1. UN PEU DE THÉORIE

Après un peu de physiologie, nous aborderons les différentes positions, quand donner, comment positionner bébé, comment favoriser la bonne mise en place, les choses à éviter ainsi que ce qu'il faut faire lors des difficultés les plus fréquemment rencontrées...

### 2. UN TEMPS D'ÉCHANGE

Vous pourrez partager vos expériences et je répondrais à vos questions.

DURÉE  
1H30

15€/personne

