

## PROGRAMMATION JUIN - JUILLET - AOÛT 2022



VOUS TROUVEREZ NOTRE CALENDRIER À LA  
SUITE DE LA DESCRIPTION DES ACTIVITÉS ↓



### ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE

---



**Nous sommes là au bout du fil!** Besoin de ventiler? Vous manquez de temps pour trouver ce que vous cherchez? Nous vous écouterons et vous aiderons à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin en cette période unique et charnière qu'est l'arrivée de votre enfant.

Gratuit - **438.830.4323**

### RELEVAILLES À DOMICILE, SOUTIEN POSTNATAL

---



Bébé vous tient éveillé ? La maison prend des allures de champs de bataille? Nos assistantes périnatales viennent à la rescousse pour vous donner le répit dont vous avez besoin. [Pour plus de détails](#)

Gratuit - **438.830.4323**

### ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES GRATUITES

---

#### CAUSERIES VIRTUELLES (1 rencontre de 2h)

Les causeries virtuelles sont gratuites et sont une occasion de vous informer, poser des questions et rencontrer d'autres parents. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer, simplement suivre le lien zoom contenu dans l'évènement facebook ou cliquer sur le lien « pour participer » au moment de l'activité.



**Mardi 14 juin 10h – 12h**

Le Régime enregistré d'épargne-études (REEE)

[En savoir plus / Pour participer](#)



**Jeudi 30 juin 19h - 21h**

La naissance approche, j'ai besoin de confiance !

[En savoir plus / Pour participer](#)

#### HALTE-ALLAITEMENT DE NOURRI-SOURCE LAVAL



Discussions entre parents et soutien des mairaines d'allaitement de Nourri-Source. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer, simplement vous présenter au local de Mieux-Naître à Laval. [En savoir plus](#)

**Vendredis 9h30 – 11h**

## CAUSERIE PARENT-BÉBÉ (HALTE-NOURRISSONS) AVEC NOURRI-SOURCE LAVAL (1 rencontre de 1h30)

Enfin, un espace de partage entre parents gratuit, ouvert et bienveillant. Aucune inscription requise, simplement vous présenter au lieu de l'activité les mercredis à 10h.

Mercredi 1<sup>er</sup> juin 10h – 11h30 Couches lavables [En savoir plus](#)

Mercredi 8 juin 10h – 11h30 Lire et s'amuser avec son enfant [En savoir plus](#)

Mercredi 15 juin 10h – 11h30 Développement moteur [En savoir plus](#)

Mercredi 22 juin 10h – 11h30 Développement de l'audition 0-2 ans [En savoir plus](#)

Mercredi 6 juillet 10h – 11h30 Alimentation solide des bébés [En savoir plus](#)

Mercredi 13 juillet 10h – 11h30 Lire et s'amuser avec son enfant AU PARC St-Claude [En savoir plus](#)

Mercredi 20 juillet 10h – 11h30 Café friperie [En savoir plus](#)

Mercredi 27 juillet 10h – 11h30 Le sommeil de bébé (0-12 mois) [En savoir plus](#)

**Mercredi 3 août 10h – 11h30 Faire équipe avec son coparent - \*ACTIVITÉ ANNULÉE\***

Mercredi 10 août 10h – 11h30 Sécurité en voiture [En savoir plus](#)

Mercredi 17 août 10h – 11h30 AU PARC St-Claude avec la bibliomobile [En savoir plus](#)

Mercredi 24 août 10h – 11h30 Langage des signes

Mercredi 31 août 10h – 11h30 La culpabilité parentale

## GROUPE DE MARCHÉ



Venez échanger entre futurs et nouveaux parents en marchant avec bébé que ce soit en portage, en poussette ou dans l'bedon! Gratuit, sans inscription. Rendez-vous au stationnement 3 du centre de la nature.

Judis 2 juin, 16 juin, 7 juillet, 21 juillet, 4 août, 18 août (1er et 3e jeudi du mois) – 10h – 11h [Détails pour participer](#)

## ATELIERS PONCTUELS (1 rencontre de 2h)

### 4<sup>e</sup> TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ



La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Comment le corps qui vient de donner naissance récupère-t-il ? Que vivent les bébés, qu'est-ce qui les rassurent pendant cette période de grande transition ? Et les partenaires ? Comment s'adapter à ces changements si rapides, intenses ? C'est un grand passage qui mérite ces deux heures, ce temps d'arrêt.

Prochain atelier virtuel sans inscription GRATUIT : Lundi 29 août 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)  
**(ATTENTION, LA DATE A ÉTÉ CHANGÉE)**

### BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE?



Les pleurs constituent l'équipement de base du bébé pour assurer sa survie. Mais il n'est pas rare d'avoir satisfait tous les besoins du bébé et que les pleurs perdurent sans qu'on en comprenne la raison précise. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires reçues.

Prochain atelier en visioconférence GRATUIT : Lundi 4 juillet 10h – 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

### ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL



Qu'est-ce que le "burnout" parental ? C'est : l'impression de ne pas y arriver, une grande fatigue, des sentiments ambivalents face aux enfants, de l'irritabilité et parfois même, l'envie de fuir ou de s'isoler. Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison? Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

Prochain atelier en visioconférence GRATUIT : Lundi 1<sup>er</sup> août 19 - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

## INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES



Nous tenterons de répondre ensemble à ces différentes questions ; - Quand commencer l'introduction des solides ? - Quoi offrir en premier ? - Que se passe-t-il avec les allergènes ? - Offrir des purées ou tenter l'alimentation autonome ?

Prochain atelier en présence sur inscription \$ : Mercredi 17 août 19 - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

## PARENTS À DEUX



Solidifiez votre relation de parents. Comment? En comprenant bien les besoins de chacun des partenaires; en explorant des pistes pour garder l'équilibre pendant la période postnatale; en vous outillant pour une communication ouverte et positive et en déterminant vos valeurs communes. Un incontournable pour vivre la transition à la parentalité dans l'harmonie.

Prochain atelier en présence sur inscription GRATUIT : Lundi 20 juin 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

## PORTAGE DÉBUTANT



Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, le repos de la mère, etc. Et le portage est beaucoup plus simple qu'il peut en avoir l'air. Surtout si vous suivez cet atelier, en prénatal ou en postnatal, qui met l'emphase sur la sécurité et le confort.

Prochain atelier en présence sur inscription \$ : Jeudi 7 juillet 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Prochain atelier en présence sur inscription \$ : Lundi 22 août 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## SOINS AU NOUVEAU-NÉ



Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Parmi les sujets abordés : le bain, les couches, les problèmes de santé courants (rhume, fièvre, infections), les pleurs, le poids, la motricité, la sécurité de votre bébé. Nous espérons vous sensibiliser à l'importance de vous faire confiance et de vous découvrir comme parent avec votre propre style de parentage : un point central de l'atelier.

Prochain atelier en présence sur inscription \$ : Jeudi 14 juillet 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Prochain atelier en présence sur inscription \$ : Lundi 15 août 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## SOMMEIL DE BÉBÉ, À QUOI S'ATTENDRE?



Rares sont les parents qui traversent les premières semaines suivant l'accouchement sans expérimenter un déficit de sommeil. Entre les questions de l'entourage, les mythes et les nombreuses adaptations en cours, plusieurs parents se sentent fragilisés. En comprenant bien le développement normal d'un nouveau-né et ses besoins, il devient plus facile d'avoir des attentes réalistes face à son sommeil et de s'adapter pour traverser cette période le plus harmonieusement possible.

Prochain atelier virtuel sans inscription GRATUIT : Lundi 20 juin 10h – 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

Prochain atelier virtuel sans inscription GRATUIT : Lundi 11 août 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

## ACTIVITÉS OFFERTES SOUS FORME DE SESSIONS (PLUSIEURS RENCONTRES)

### LE COCON – GROUPE D'ÉCHANGES PARENTS-BÉBÉS



Vous êtes devenus parents et cherchez un espace pour vous relier, tisser avec d'autres parents des liens bienveillants, vous sentir soutenu.e.s dans les grandes transformations que votre bébé amène dans vos vies ? Ces rencontres postnatales sont un incontournable pour démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Cette activité est réservée aux lavallois. (8 rencontres de 2h) [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

### MASSAGE DE BÉBÉ 1-6 MOIS



Les ateliers de massage pour bébé seront l'occasion d'apprendre des mouvements de massage simples, mais aussi de passer un précieux moment de proximité avec votre tout-petit. (5 rencontres de 1 h)

Prochains ateliers : Septembre 2022, dates à venir

## RCR PREMIERS SOINS POUR LES NOUVEAUX PARENTS



Le premier bloc couvrira les techniques de base en réanimation et désobstruction chez les enfants et les bébés (0 à 8 ans) ainsi que l'apprentissage de l'utilisation du défibrillateur.

Le second bloc couvrira les divers premiers soins à effectuer lors de saignements, de brûlures, d'allergies et de problèmes respiratoires... (2 rencontres de 2h)

**Prochains ateliers en présence sur inscription \$ : Mercredis 24 et 31 août 19h – 21 h COMPLET**

**Mercredis 14 et 21 septembre 19h – 21h COMPLET**

**Mercredis 12 et 19 octobre 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

## RENCONTRES PRÉNATALES



Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces rencontres vous permettent de bien vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé dans votre vie, d'aborder votre expérience avec plus de confiance, d'outils et de complicité. Nous offrons des sessions en présence (8 rencontres de 2h) et en mode virtuel (5 soirs de 18h30 à 21h). [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## YOGA PRÉNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous. Les ateliers s'adressent aux personnes qui attendent bébé à partir de la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. (6 rencontres de 1h15)

**Prochains ateliers en présence sur inscription \$ : Mardis 21 juin au 2 août (sanf 5 juillet) 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

## YOGA POSTNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité, de petits massages de bébé... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous. Les ateliers s'adressent aux familles de bébés de 1 à 7 mois. (6 rencontres de 1h15)

**Prochains ateliers en présence sur inscription \$ : Vendredis 15 juillet au 19 août 9h30 – 10h45 / 11h15 – 12h30 [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

## DES CONSULTATIONS PRIVÉES

**CONSULTATIONS PRIVÉES PRÉ OU POSTNATALES** (*en virtuel ou en présence*) 100\$/2 h - 190\$/4 h - 265\$/6 h



Des consultations personnalisées et privées avec une intervenante périnatale : des cours prénataux sur des thématiques choisies, une préparation à l'allaitement, une aide pour la transition à la parentalité, un atelier de portage ou tout autre approfondissement sur un sujet qui vous concerne.

**Pour en savoir plus : [Claudine.coordo@mieuxnaitre.org](mailto:Claudine.coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323**

**BAIN THALASSO BÉBÉ®** 100\$/la séance de 1 h 30 à 2 h (*dans notre salle spécialement aménagée*)



Un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur, apaisant et réparateur qui permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère.

[Pour plus de détails](#)

**Pour en savoir plus et réserver : 438.830.4323 / [info@mieuxnaitre.org](mailto:info@mieuxnaitre.org)**

<p>Cliquez sur le texte surligné pour accéder au formulaire d'inscription</p>		<p><b>Mercredi 1er juin</b></p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISSONS : Couches lavables</p>	<p><b>Jeudi 2 juin</b></p> <p><u>10h – 12h /13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Vendredi 3 juin</b></p> <p>9h – 10h30 HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 6 juin</b></p> <p><u>10 h – 11h MASSAGE (4 de 5)</u> 🗳️ <b>COMPLET</b></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 7 juin</b></p> <p><u>10h – 12h CAUSERIE VIRTUELLE : Intégration au milieu de garde</u> 🗳️</p> <p><u>18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL</u> 🗳️ <b>COMPLET</b></p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</u> 🗳️</p>	<p><b>Mercredi 8 juin</b></p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISSONS : Lire et s’amuser avec son enfant</p>	<p><b>Jeudi 9 juin</b></p> <p><u>13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Vendredi 10 juin</b></p> <p>9h – 10h30 HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 13 juin</b></p> <p><u>10 h – 11h MASSAGE (5 de 5)</u> 🗳️ <b>COMPLET</b></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 14 juin</b></p> <p><u>10h – 12h CAUSERIE VIRTUELLE : Le Régime enregistré d’épargne-études (REEE)</u> 🗳️</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</u> 🗳️</p>	<p><b>Mercredi 15 juin</b></p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISSONS : Développement moteur</p>	<p><b>Jeudi 16 juin</b></p> <p><u>10h – 12h /13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Vendredi 17 juin</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 20 juin</b></p> <p><u>10h – 12h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé</u></p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Parents à deux</u></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 21 juin</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (1 de 6)</u> 🗳️</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</u> 🗳️</p>	<p><b>Mercredi 22 juin</b></p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISSONS : Développement de l’audition</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2) - COMPLET</u></p>	<p><b>Jeudi 23 juin</b></p> <p><u>10h – 12h COCON</u> 🦋</p>	<p><b>Vendredi 24 juin</b></p> <p>JOUR FÉRIÉ NOUS SOMMES FERMÉS</p>
<p><b>Lundi 27 juin</b></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8) 🗳️ <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 28 juin</b></p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</u> 🗳️</p>	<p><b>Mercredi 29 juin</b></p> <p>9h30-11h30 AGA virtuel</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2) COMPLET</u></p>	<p><b>Jeudi 30 juin</b></p> <p><u>10h – 12h /13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>19h – 21h CAUSERIE VIRTUELLE : La naissance arrive, j’ai besoin de confiance 🗳️</p>	



<p><b>Lundi 4 juillet</b></p> <p><u>10h – 12h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure... Que faire?</u></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🧑‍🤝‍🧑 <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 5 juillet</b></p>	<p><b>Mercredi 6 juillet</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Alimentation solide des bébés</p>	<p><b>Jeudi 7 juillet</b></p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌱</p> <p><u>13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>19 h – 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Vendredi 8 j juillet</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p>
<p><b>Lundi 11 juillet</b></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8) 🧑‍🤝‍🧑 <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Mardi 12 juillet</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (2 de 6)</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5)</u> 🧑‍🤝‍🧑</p>	<p><b>Mercredi 13 juillet</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ AU PARC St-Claude avec la bibliomobile</p>	<p><b>Jeudi 14 juillet</b></p> <p><u>13h – 15h COCON</u> 🦋</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Vendredi 15 juillet</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (1 de 6)</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 18 juillet</b></p>	<p><b>Mardi 19 juillet</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (3 de 6)</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</u> 🧑‍🤝‍🧑</p>	<p><b>Mercredi 20 juillet</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Café friperie</p>	<p><b>Jeudi 21 juillet</b></p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌱</p> <p><u>13h – 15h COCON</u> 🦋</p>	<p><b>Vendredi 22 juillet</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (2 de 6)</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 25 juillet</b></p>	<p><b>Mardi 26 juillet</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (4 de 6)</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</u> 🧑‍🤝‍🧑</p>	<p><b>Mercredi 27 juillet</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Sommeil de bébé</p>	<p><b>Jeudi 28 juillet</b></p> <p><u>13h – 15h COCON</u> 🦋</p>	<p><b>Vendredi 29 juillet</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (3 de 6)</u> 🧘</p>

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

<p><b>Lundi 1er août</b></p> <p><u>19H – 21H ATELIER VIRTUEL : Éviter l'épuisement parental</u></p>	<p><b>Mardi 2 août</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (5 de 6)</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</u> 🧘</p>	<p><b>Mercredi 3 août</b></p> <p><b>*ACTIVITÉ ANNULÉE*</b> 10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Faire équipe avec son coparent</p>	<p><b>Jeudi 4 août</b></p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8)</u> 🧘</p>	<p><b>Vendredi 5 août</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (4 de 6)</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 8 août</b></p>	<p><b>Mardi 9 août</b></p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (6 de 6)</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</u> 🧘</p>	<p><b>Mercredi 10 août</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Sécurité en voiture</p>	<p><b>Jeudi 11 août</b></p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8)</u> 🧘</p> <p>19h – 21h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé</p>	<p><b>Vendredi 12 août</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (5 de 6)</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 15 août</b></p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né</u></p>	<p><b>Mardi 16 août</b></p>	<p><b>Mercredi 17 août</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ AU PARC St-Claude avec la bibliomobile</p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Introduction des aliments solides</u></p>	<p><b>Jeudi 18 août</b></p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8)</u> 🧘</p>	<p><b>Vendredi 19 août</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (6 de 6)</u> 🧘</p>
<p><b>Lundi 22 août</b></p> <p><u>19 h – 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage</u></p>	<p><b>Mardi 23 août</b></p>	<p><b>Mercredi 24 août</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Langage des signes</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5)</u> 🧘</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</u></p>	<p><b>Jeudi 25 août</b></p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8)</u> 🧘</p>	<p><b>Vendredi 26 août</b></p> <p>9h30 – 11h HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p>
<p><b>Lundi 29 août</b></p> <p><u>19h – 21h ATELIER VIRTUEL : 4<sup>ème</sup> trimestre – ATTENTION LA DATE A ÉTÉ CHANGÉE!</u></p>	<p><b>Mardi 30 août</b></p>	<p><b>Mercredi 31 août</b></p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISSONS : La culpabilité parentale</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</u> 🧘</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</u></p>	<p><b>Jeudi 1<sup>er</sup> sept</b></p> <p>À venir</p>	<p><b>Vendredi 2 sept</b></p> <p>À venir</p>