

**UN ORGANISME POUR VOUS SOUTENIR
DURANT LA GROSSESSE ET LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE DE VOS ENFANTS**

Écoute et références *gratuit* - 438.830.4323



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.

Relevailles à domicile, soutien postnatal *gratuit* - inscription nécessaire



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](#)

UNE PROGRAMMATION VARIÉE
Pour partager, s'outiller et prendre soin de vous



Causeries, ateliers de groupe, marches, groupe de soutien, activités ludiques, etc.

Nos activités vous informent sur les besoins de votre enfant, vous donnent des trucs pour faciliter votre adaptation à la vie avec bébé et vous invitent à vous faire confiance dans cette nouvelle aventure. Elles vous permettent aussi de rencontrer d'autres nouveaux parents comme vous, de vous divertir et de prendre soin de vous.

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.

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](#)

Programmation SEPTEMBRE 2021

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Légende



En présence à MNL, GRATUIT



En présence à MNL, à tarif modulé selon votre revenu et votre réalité



En visio sur Zoom, GRATUIT

Mercredi 1er sept

10h - 12h
CAUSERIE avec Nourri-Source Laval

Découvrez votre village

[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 1^{er} au 29 septembre

[En savoir plus](#)
Pour s'inscrire :
coordo@mieuxnaitre.org



Jeudi 2 sept



10h - 12h / 13h30 – 15h30
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 26 août au 28 octobre



Lundi 6 sept Fête du travail!

Mardi 7 sept



10h – 11h
GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Mercredi 8 sept



10h - 12h
CAUSERIE La Conciliation travail-famille avec le Carrefour jeunesse-emploi de Laval
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 1^{er} au 29 septembre



Jeudi 9 sept

Lundi 13 sept

Mardi 14 sept



10h – 11h
GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Mercredi 15 sept

10h - 12h
CAUSERIE Développement du langage et de l'audition (0-2 ans)
[En savoir plus](#)
COMPLET



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 1^{er} au 29 septembre



Jeudi 16 sept



10h - 12h / 13h30 – 15h30
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 26 août au 28 octobre



Lundi 20 sept



19h - 21h
ATELIER
Bébé pleure ... Que faire?
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)



Mardi 21 sept



10h – 11h
GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Mercredi 22 sept



10h - 12h
Causerie : Atelier Vide-frigo avec le Groupe promo-Santé Laval
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 1^{er} au 29 septembre



Jeudi 23 sept

10h - 12h / 13h30 – 15h30
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 26 août au 28 octobre



19h - 21h
ATELIER 4^e trimestre ; Les trois premiers mois avec bébé
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)



Lundi 27 sept



10h – 12h
ATELIER Portage débutant
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)



19h - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 27 septembre au 22 novembre
[En savoir plus](#)
Pour s'inscrire : coordo@mieuxnaitre.org



Mardi 28 sept



10h – 11h
GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Mercredi 29 sept



10h - 12h
CAUSERIE avec Suzane sur le développement moteur
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 1^{er} au 29 septembre



Jeudi 30 sept










































10h - 12h / 13h30 – 15h30
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 26 août au 28 octobre



Programmation OCTOBRE 2021

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

<p>Lundi 4 oct</p>  <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p> 	<p>Mardi 5 oct</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>19h - 21h ATELIER Soins au nouveau-né En savoir plus Pour s'inscrire</p> 	<p>Mercredi 6 oct</p>  <p>13h - 15h CAUSERIE en VISIO Se préparer à l'hiver avec bébé En savoir plus Pour participer</p> 	<p>Jeudi 7 oct</p>  <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 26 août au 28 octobre</p>  <p>19h - 21h ATELIER Sommeil de bébé En savoir plus Pour participer</p>  	
<p>Lundi 11 oct Action de grâce</p>	<p>Mardi 12 oct</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 13 oct</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 13 octobre au 10 novembre En savoir plus Pour s'inscrire : coordo@mieuxnaitre.org</p> 	<p>Jeudi 14 oct</p>  <p>19h – 21h En souvenir de bébé – Soirée témoignages et rituel pour les enfants qui sont passés dans nos vies. En savoir plus Pour s'inscrire</p> 	<p>Vendredi 15 oct</p>  <p>10h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p> 
<p>Lundi 18 oct</p>  <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p> 	<p>Mardi 19 oct</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>13h - 15h CAUSERIE avec Suzane en VISIO Le développement affectif En savoir plus</p> 	<p>Mercredi 20 oct</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 13 octobre au 10 novembre</p> 	<p>Jeudi 21 oct</p>  <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 26 août au 28 octobre</p> 	<p>Vendredi 22 oct</p>  <p>10h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p> 
<p>Lundi 25 oct</p>  <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p> 	<p>Mardi 26 oct</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 27 oct</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE La sécurité et les bancs d'auto En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 13 octobre au 10 novembre</p> 	<p>Jeudi 28 oct</p>  <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 26 août au 28 octobre</p> 	<p>Vendredi 29 oct</p>  <p>10h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p> 

Légende



En présence à MNL, GRATUIT



























En présence à MNL, à tarif modulé selon votre revenu et votre réalité



En visio sur Zoom, GRATUIT
















Programmation NOVEMBRE 2021

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

<p>Lundi 1^{er} nov</p>  <p>10h – 12h ATELIER Portage débutant En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p>	<p>Mardi 2 nov</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 3 nov</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE cohabitation de bébé et votre animal de compagnie En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 13 octobre au 10 novembre</p>	<p>Jeudi 4 nov</p> <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 4 novembre au 27 janvier En savoir plus Pour s'inscrire : coordo@mieuxnaitre.org</p> <p>19h - 21h CAUSERIE La naissance approche, j'ai besoin de confiance ! En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Vendredi 5 nov</p>  <p>10h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p> 
<p>Lundi 8 nov</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE L'arrivée d'un bébé prématuré En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p>	<p>Mardi 9 nov</p>  <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 10 nov</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 13 octobre au 10 novembre</p>	<p>Jeudi 11 nov</p>  <p>10h – 12h CAUSERIE Le sommeil de bébé (0-12 mois) En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Vendredi 12 nov</p>  <p>110h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p>
<p>Lundi 15 nov</p>  <p>10h - 11h/ 13h – 14h Massage de bébé (0-6 mois) Session du 15 novembre au 13 décembre En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p>	<p>Mardi 16 nov</p>  <p>10 - 12h ATELIER CRÉATIF dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits Avec HONA espace créatif En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 17 nov</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 17 novembre au 15 décembre En savoir plus Pour s'inscrire : coordo@mieuxnaitre.org</p>	<p>Jeudi 18 nov</p>  <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 4 novembre au 27 janvier</p>	<p>Vendredi 19 nov</p>  <p>10h – 11h15 / 12h30 – 13h45 YOGA POSTNATAL En savoir plus Pour s'inscrire</p>
<p>Lundi 22 nov</p>  <p>10h - 11h/ 13h – 14h Massage de bébé (0-6 mois) Session du 15 novembre au 13 décembre</p> <p>19h - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 27 septembre au 22 novembre</p>	<p>Mardi 23 nov</p> <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>Mercredi 24 nov</p> <p>13h- 15h CAUSERIE avec Suzane La communication avec les grands-parents En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 24 nov</p>  <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 17 novembre au 15 décembre</p> 	<p>Jeudi 25 nov</p>  <p>10h - 12h / 13h30 – 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 4 novembre au 27 janvier</p>	
<p>Lundi 29 nov</p>  <p>10h - 11h/ 13h – 14h Massage de bébé (0-6 mois) Session du 15 novembre au 13 décembre</p>	<p>Mardi 30 nov</p> <p>10h – 11h GROUPE DE MARCHÉ au Centre de la nature En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>19h - 21h ATELIER Soins au nouveau-né En savoir plus Pour s'inscrire</p> 			<p>Légende</p> <ul style="list-style-type: none">  En présence à MNL, GRATUIT  En présence à MNL, à tarif modulé selon votre revenu et votre réalité  En visio sur Zoom, GRATUIT

Programmation DÉCEMBRE 2021

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

<div data-bbox="256 397 727 701" style="background-color: #f4a460; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: #0056b3; margin: 0;">Légende</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  En présence à MNL, GRATUIT </div> <div style="text-align: center;">  En présence à MNL, à tarif modulé selon votre revenu et votre réalité </div> <div style="text-align: center;">  En visio sur Zoom, GRATUIT </div> </div> </div>	<p>Mercredi 1^{er} déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>10h - 12h CAUSERIE avec l'ACEF Le Régime enregistré d'épargne-études (REEE) En savoir plus Pour s'inscrire</p> <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 17 novembre au 15 décembre</p>	<p>Jeudi 2 déc</p> <p>10h - 12h / 13h30 - 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 4 novembre au 27 janvier</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>19h - 21h ATELIER <i>Portage débutant</i> En savoir plus Pour s'inscrire</p>	
<p>Lundi 6 déc</p> <p>10h - 11h / 13h - 14h Massage de bébé (0-6 mois) Session du 15 novembre au 13 décembre</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>19h - 21h ATELIER <i>Éviter l'épuisement parental</i> En savoir plus Pour participer</p>	<p>Mardi 7 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>10h - 11h GROUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> En savoir plus Pour s'inscrire</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>13h - 15h CAUSERIE avec Suzane en VISIO Préparer la fratrie à l'arrivée d'un nouveau bébé En savoir plus Pour participer</p>	<p>Mercredi 8 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 17 novembre au 15 décembre</p>	<p>Jeudi 9 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>10h - 12h ATELIER <i>Bébé pleure ... Que faire?</i> En savoir plus Pour participer</p>
<p>Lundi 13 déc</p> <p>10h - 11h / 13h - 14h Massage de bébé (0-6 mois) Session du 15 novembre au 13 décembre</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>19h - 21h ATELIER <i>Bouger pour accoucher</i> En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mardi 14 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>10h - 11h GROUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Mercredi 15 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Développement du langage et de l'audition de 0 à 2 ans</p> <p>10h - 12h CAUSERIE Développement du langage et de l'audition (0-2 ans) En savoir plus Pour s'inscrire</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>18h30 - 21h RENCONTRE PRÉNATALE Session du 17 novembre au 15 décembre</p>	<p>Jeudi 16 déc</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>10h - 12h / 13h30 - 15h30 GROUPE MÈRES-BÉBÉS Session du 4 novembre au 27 janvier</p>
<p>Lundi 20 déc</p>	<p>Mardi 21 déc</p>	<p>À partir du mercredi 22 décembre, nous sommes fermés pour Noël De retour le mercredi 5 janvier 2022!</p>	



Joyeuses fêtes
remplies d'amour
et de rires!

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE NOS ATELIERS

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ : Jeudi 23 septembre, 19-21h



La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Le corps, la tête et le cœur des parents devront s'adapter à un million de nouveautés. Le bébé passe d'un cocon doux, constant, rassurant, à sa vie aérienne, avec de nouvelles sensations à apprivoiser et un lien à tisser avec ses parents. Comment vivre les 3 premiers mois de vie de bébé avec le plus de douceur possible ?

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 ce deux heures, ce temps d'arrêt.

BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE? Lundi 20 septembre 19-21h, Jeudi 9 décembre 10-12h



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. Les pleurs persistants amènent tous les parents à se questionner sur les causes, les solutions, les approches à privilégier, certains allant jusqu'à remettre en question leurs

compétences... Cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce comportement propre au bébé et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires de tout un chacun.

BOUGER POUR ACCOUCHER : Lundi 13 décembre 19-21h



Le mouvement est une clé importante pour soutenir le travail des contractions, ouvrir la voie à votre bébé et faciliter son passage. Plusieurs positions sont possibles lors du jour J, ainsi que des mouvements qui soulagent et font progresser le travail. Dans cet atelier, vous aurez des outils pour vous centrer sur votre corps et vous sentir davantage en confiance.

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL : Lundi 6 décembre 19-21h



Qu'est-ce que l'épuisement ou 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 ? Comment valser et garder l'équilibre entre tous les rôles à jouer ? Cet atelier sera

l'occasion de démystifier ce vécu parfois difficile et qui crée souvent beaucoup de culpabilité chez ceux et celles qui le vivent. Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

GRUPE DE MARCHÉ AU CENTRE DE LA NATURE : Tous les mardis du 7 septembre au 14 décembre (annulation le 16 novembre), 10-11h



Vous attendez un enfant ? Bébé est avec vous et vous souhaitez socialiser avec d'autres parents ? Inscrivez-vous pour sortir de la maison, rencontrer des gens qui partagent votre réalité, bouger, profiter de la nature... toute raison est bonne !

GRUPE MÈRES-BÉBÉS



Les jeudis du 26 août au 28 octobre pour 8 semaines (annulations le 9 septembre et le 14 octobre) 2 groupes ; 10-12h, 13h30-15h30

Les jeudis du 4 Novembre 2021 au 27 janvier 2022 (annulations le 11 novembre, le 9, 23 et 30 décembre et le 13 janvier) 2 groupes ; 10-12h, 13h30-15h30

Ces rencontres offertes en session de 8 rencontres d'une durée de 2 heures, vous aideront à démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Prenez ce temps pour vous et profitez des échanges bienveillants et de ce moment de partage. Ces activités ont lieu en présentiel en respectant les mesures sanitaires, réservé aux citoyennes lavalloises.

PORTAGE DÉBUTANT : Lundi 27 septembre 10-12h, Lundi 1^{er} novembre 10-12h, Jeudi 2 décembre 19-21h



Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages en permettant au nouveau-né une adaptation en douceur à son nouvel environnement. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, l'allaitement, 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 qui met l'emphase sur la sécurité et le confort. L'atelier peut être suivi en prénatal et en postnatal.

RENCONTRES PRÉNATALES



Mercredis 1, 8, 15, 22 et 29 Sept 2021 (5 sem.), de 18h30 à 21h ZOOM

Lundis 27 sept, 4, 18, 25 oct au 1, 8, 15, 22 nov 2021 19-21h (8 sem.) EN PRÉSENCE

Mercredis 13, 20, 27 octobre et 3, 10 novembre (5 sem.), de 18h30 à 21h ZOOM

Mercredis 17 et 24 novembre, 1, 8, 15 déc (5 sem.) , de 18h30 à 21h EN PRÉSENCE ET/OU ZOOM

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.

SOINS AU NOUVEAU-NÉ : Mardi 5 octobre 19-21h, Mardi 30 novembre 19-21h



Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Cet atelier vous informe sur les besoins en soins physiques du nouveau-né, sur son hygiène quotidienne et quelques particularités courantes telles que prendre sa température ou moucher son nez. 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. De plus, vous serez

amené à reconnaître sa façon de communiquer, de même que les indices de son développement normal de 0 à 3 mois. Enfin, 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.

SOMMEIL DE BÉBÉ : Jeudi 7 octobre 19-21h, causerie Jeudi 11 novembre 10-12h



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 culturels qui entourent le sommeil des bébés, les multiples adaptations nécessaires lors de l'accueil d'un

nouveau-né et leur propre besoin de repos, 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.

ATELIER DE MASSAGE 0-6 MOIS : Lundis 15, 22, 29 novembre et 6, 13 décembre 10-11h, 13-14h (5 sem.)



Les 5 ateliers de 60 minutes de massage pour bébé seront l'occasion d'apprendre des mouvements de massage simples pour bébé, mais aussi de passer un précieux moment de proximité avec votre tout-petit.

Les ateliers s'adressent aux familles de bébés de 0 à 6 mois.

YOGA POSTNATAL : Vendredis 15, 22, 29 octobre et 5, 12, 19 novembre 10-11h15, 12h30-13h45 (6 sem.)



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.



Mieux-Naitre à Laval

Ensemble pour accueillir la vie

www.mieuxnaitre.org / 438.830.4323
3534, de la Concorde Est, Laval, Qc H7E 2C5