

Une matinée pour se connecter

9h : Accueil

9h30 : Présentations

----- 10h30 -----

Groupe de parole : Préparer le postpartum

Danse prénatale

Bouger en douceur, se recentrer, respirer au rythme de la maternité.

----- 11h15 -----

Groupe de parole : Les premiers jours avec bébé

MumFit prénatal

Une activité physique adaptée pour prendre soin de soi et de bébé.

12h : Témoignages et échanges sur la grossesse

Brunch et confidences

Un moment de pause, de rencontres et de gourmandises à savourer ensemble.

L'après midi pour repartir avec des outils

----- 14h -----

Atelier portage

(1h30)

Découvrir les bienfaits du portage et apprendre les bons gestes.

Sac maternité

Comment préparer son sac et être prête pour la grande rencontre

----- 14h45 -----

Atelier portage

suite

Rébozo et sophro

Un temps suspendu pour se détendre, relâcher, respirer.

Coussin de mater

Comment dompter celui qui va devenir ton meilleur ami

----- 15h30 -----

Yoga prénatal

suite

Groupe de parole

Sommeil

Groupe de parole

le Couple

----- 16h30 -----

Goûter, papotages, rencontres avec les pros

Des professionnels de la maternité seront présents pour répondre à toutes vos questions !