

5 *bonnes raisons de participer à nos ateliers*

- Connaître les rendez-vous clés de la grossesse,
- Adoptez les bonnes attitudes pour l'arrivée de son nourrisson,
- Echanger avec d'autres futurs parents,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Profitez d'action près de chez vous dans une ambiance conviviale.



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

L'ASEPT vous informe et s'engage



*Un bien-être
pour bien naître*

*La grossesse et
l'accueil du nouveau-né*

Préparer l'accueil du nouveau-né et sensibiliser au bien-être de la future maman et du nourrisson

Des informations et
des conseils pour se préparer
au mieux à l'arrivée de
son bébé

Un cycle de 4 ateliers,

- 2h par semaine,
- par groupe d'environ 10 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre
le cycle complet des ateliers.

Ouvert aux futurs parents et en projet bébé

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr

Module 1 : Ma grossesse et moi en toute sécurité

*Les accompagnements pendant la grossesse,
prendre soin de soi, le mois d'Or et les
méthodes d'accompagnement du 2ème parent.*

Module 2 : Mon atout santé pour le bien-être et bien naître

*L'alimentation de la femme enceinte et
allaitante, l'allaitement maternel et le lait
artificiel.*

Module 3 : Mon atout santé pour le bien-être et bien naître

*Le projet de naissance, la place du conjoint et
comment préparer l'arrivée de bébé.*

Module 4 : Allier bien-être et praticité

*Le sommeil chez le tout-petit, le portage
physiologique, la réflexologie bébé affective,
le bain enveloppé et l'emballage.*

