

ATELIER NAISSANCE ET VIE FAMILIALE

la **Matheysine**
Communauté de communes



GROSSESSE

NAISSANCE

POSTNATAL

3^{ème} trimestre de la grossesse

Comment le corps et le cerveau se préparent-ils à l'arrivée de bébé lors du 3^{ème} trimestre de la grossesse ?

Pratiques de gestion du stress et de relaxation pour préserver un équilibre entre stress incontournable et bien-être indispensable.

Naissance

La mécanique parfaite de la naissance et son cocktail hormonal. Discussion autour de la douleur : son fonctionnement, sa raison d'être, sa grande variabilité et les pratiques validées scientifiquement pour accompagner la mère dans l'intensité de l'enfantement.

Postnatal

Soin de la mère et de l'enfant en postnatal immédiat. Savoir s'entourer dans la période du postnatal. Discussions autour des 7 éléments de la parentalité proximale.

Chaque séance débute par la pratique d'une technique de relaxation. L'atelier se compose de 10 séances de 2 heures en groupe. Animé par Maud Kerboua-de Feber, psychologue, formée en périnatalité par Karine Langlois, sage-femme, doula et formatrice.

DATES : Les jeudis, 30 septembre au 9 décembre 2021; 14h-16h.

LIEU : ComCom de la Matheysine, route du Villaret, 38350 Susville.

TARIF : gratuit, avec le soutien de nos partenaires.

INSCRIPTION : 06 99 49 23 25 / psychologueprevention.mkdf@gmail.com