

# MON POST-PARTUM

ateliers futures mamans

*"Des ressources pour démarrer sereinement cette grande aventure"*



Co-animé par



Pauline  
Gonté  
YOGA & NATUROPATHIE

# MON POST-PARTUM

ateliers futures mamans

- des ateliers 2x/mois
- des éclairages théoriques
- un groupe avec qui partager
- des thèmes variés
- des activités pratiques



Co-animé par  
- & -

Pauline  
Sonte  
YOGA & NATUROPATHIE

# MON POST-PARTUM

## Le programme



*LES VENDREDIS DE 10H30 À 12H*

**10 OCT**

**Le postpartum, le mois d'or ... quésaco ?**

*Les bases pour aborder sereinement cette période*

**24 OCT**

**Prendre soin de son corps en postpartum immédiat**

*Périnée, césarienne, tranchées, lochies ... les clefs pour soutenir la récupération dès la maternité*

**7 NOV**

**La récupération physique post-natale**

*Se réapproprier son corps, combler ses besoins nutritionnels & réapprendre à bouger*

# MON POST-PARTUM

## Le programme



*LES VENDREDIS DE 10H30 À 12H*

**21 NOV**

**Fatigue : la gestion d'un nouveau rythme**

*Les clefs pour prévenir l'épuisement physique et mental*

**5 DÉC**

**L'allaitement : se préparer, s'écouter, s'entourer**

*Les clefs pour mieux comprendre ses besoins et ceux du bébé.*

**19 DÉC**

**Retrouver un équilibre ... sur tous les plans**

*Les clefs pour relever un challenge physique, hormonal, psychique, émotionnel et familial ...*

# MON POST-PARTUM

ateliers futures mamans



## LES MÈRES VEILLENT

Tiers-lieu Kermaria  
23 rue Renée Le Berre  
Plonéour-Lanvern

Infos et inscriptions auprès de

*Clémentine Corjon*

07 86 82 76 85

*Pauline Bonte*

06 35 24 71 81