



OÙ ET QUAND ?

Session de 4 séances d'1h30 :

A BIARRITZ, 1 Avenue Mohernando

les Jeudis:

- 1 Avril 10h -11h30
- 8 Avril 10h -11h 30
- 15 Avril 10h -11h 30
- 22 Avril 10h -11h 30

-Autres sessions d'ateliers
programmées en JUIN / JUIL/ SEPT
2021 (pré-inscriptions par mail)

- Sessions à Ondres (40) les Lundis

CONTACT

Céline Maya Latour
Les Pépites
Pleine conscience
Enfance & parentalité

contact@les-pepites.net
06.88.01.25.74

TARIF

80 euros les 4 ateliers

CERCLES MAMANS-BÉBÉS

4 rencontres entre mères



Pour rencontrer
d'autres mères et se
créer sa tribu



Pour s'exprimer dans
un cercle bienveillant,
intimiste et soutenant



Pour prendre du
temps pour soi, ainsi
qu'avec bébé



A qui s'adressent les cercles mamans- bébés ?

Aux mamans de bébés âgés
entre 0 et 6 mois qui ont envie de:

- Sortir de leur routine avec bébé
- Rencontrer d'autres mères et échanger
- Prendre du temps pour soi dans un espace bienveillant, soutenant, confortable et sécuritaire
- Aborder des sujets tels que: le post-partum, la matrescence, le lien mère-enfant etc...



LES CERCLES

COMMENT SE DÉROULE UN CERCLE MAMANS-BÉBÉS ?

LE LIEU

Il est important que vous vous sentiez accueillie et à l'aise dans le lieu. Il est donc pensé pour faciliter la vie des mamans.

Les bébés sont installés dans des matelas (topponcinos) et peuvent être pris dans les bras, nourris, bercés, changés tout au long de l'atelier. Des jouets d'éveil sont à disposition dans des paniers au centre du cercle. Les mamans s'installent sur des coussins au sol, tout près de leur bébé.

Sont à disposition également: un espace dédié au change de bébé, des plaids pour les mamans, de quoi s'hydrater et se restaurer...

MODALITÉS

- L'inscription se fait pour 4 rencontres d'1h30.
- Le groupe est ouvert uniquement à 6 mamans accompagnées de leur bébé.
- Le nombre de rencontres permet de tisser du lien entre la maman et son bébé mais aussi entre les participantes qui seront les mêmes d'une rencontre à l'autre.

Le cercle commence par un moment de retour au calme, de respiration et de méditation.

Puis, s'en suit un temps de présentation, de partage de notre météo intérieure etc...

Ensuite, selon la thématique du jour, nous abordons un sujet. Chaque maman peut s'exprimer si elle le souhaite, raconter son expérience, partager ses ressentis. Nous écoutons les autres, sommes écoutées en retour, en toute confidentialité et dans la bienveillance. Ces cercles se veulent être un espace sacré et intime où chacune doit pouvoir se sentir en sécurité physique et émotionnelle.

Votre facilitatrice, Céline Maya Latour, est là pour vous guider, porter l'espace et accueillir ce qui se présente au sein du cercle.

AUTOUR DE MAMAN

Auto-massages, partages, travail autour de la notion de village (réseau de soutien) à tisser autour de la dyade maman-bébé, tirage de cartes, activités créatives...

AUTOUR DE BEBE

Activités sensorielles: réveil musculaire, danse/comptines signées, motricité libre...