



Retraite postnatale

maman-bébé

CHÂTEAU DE FONSCOLOMBE
DU 21 AU 23 OCTOBRE



en partenariat avec
le dixième mois



Vue d'ensemble

lundi 21 octobre	14h30 - 16h00	Accueil et installation Cercle de bienvenue Collation	Échanges entre maman
	16h15 - 16h45	Resserrage du bassin Temps libre Dîner libre	Bien-être maman
mardi 22 octobre	10h00 - 11h30	Petit-déjeuner Atelier de portage	Apprentissage maman
	12h00 - 14h00	Déjeuner partagé entre mamans Temps libre	
	15h00 - 15h45	Réflexologie bébé émotionnelle® Collation	Bien-être bébé
	16h00 - 16h45	Massage bébé Temps libre Dîner libre	Bien-être bébé
mercredi 23 octobre	10h00 - 11h00	Petit-déjeuner Yoga postnatal	Mouvements doux maman
	11h15 - 12h00	Collation Bébé signe Déjeuner libre Départ	Apprentissage maman / bébé

Les ateliers & intervenantes

JOUR 1

CERCLE DE BIENVENUE ET DISCUSSION THÉMATIQUE

Le cercle de bienvenue est l'occasion pour vous, les mamans, de faire connaissance en ouverture de la retraite. Il se déroule dans une atmosphère bienveillante dans laquelle la parole et l'écoute sont respectées. Un cercle a pour objectif de vous connecter entre femmes, sans jugement, ni envers les autres ni envers soi-même. C'est un espace dans lequel vous venez déposer et partager vos expériences et vos émotions grâce à de l'échange, de la lecture ou bien une activité de création. C'est aussi l'occasion de poser vos questions autour de différentes thématiques et de trouver un accompagnement et des clés grâce à l'intervenante présente. Thématiques possibles : soutien à l'allaitement, endormissement, sommeil, cododo, maternage, soin du bébé, vie de couple...



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : AUDE

Doula formée au centre Envol & Matrescence et facilitatrice de cercles initiée par l'organisme Moon Sisters

Aude a tout d'abord entamé une carrière dans l'anthropologie du tourisme avant de se réorienter pour devenir doula. Forte de ses voyages au Togo, Aude souhaite offrir l'opportunité à d'autres femmes de vivre leur matrescence dans les meilleures conditions possibles. Les soutenir, les aider, les écouter, les encourager pour qu'elles se découvrent, se connaissent et prennent pleinement confiance en leurs capacités et leur pouvoir.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 1

RESSERRAGE DU BASSIN ET BERCEMENTS REBOZO

Un moment dédié à votre relaxation. Un serrage du bassin (selon la tradition mexicaine) est pratiqué sur chaque participante selon la méthode rebozo pour symboliquement « refermer » cette partie du corps qui s'est tant ouverte pour bébé, permettant de clôturer cette étape tout en facilitant la détente de la zone du bas du dos.

Les bercements au rebozo quant à eux vous permettrons de vous détendre, de diminuer les tensions lombalgiques potentielles dues à la grossesse et à l'accouchement et de réduire la fatigue.

Vous pourrez mutuellement pratiquer les soins entre vous afin de retenir la méthode et de reproduire ces soins et cette relaxation chez vous avec vos familles et vos proches.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : AUDE

Doula formée au centre Envol & Matrescence et facilitatrice de cercles initiée par l'organisme Moon Sisters

Aude a tout d'abord entamé une carrière dans l'anthropologie du tourisme avant de se réorienter pour devenir doula. Forte de ses voyages au Togo, Aude souhaite offrir l'opportunité à d'autres femmes de vivre leur matrescence dans les meilleures conditions possibles. Les soutenir, les aider, les écouter, les encourager pour qu'elles se découvrent, se connaissent et prennent pleinement confiance en leurs capacités et leur pouvoir.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE (DÉCOUVERTE OU PERFECTIONNEMENT)

Parce que bébé a été porté durant 9 mois, le portage prend tout son sens dans l'idée d'une continuité et d'une transition en douceur. Cela va lui permettre de retrouver ses sensations in utero et ainsi l'apaiser (contenance, chaleur, odeur, battements de coeur, bercements). C'est encore une fois un outil précieux dans la création du lien d'attachement parents-enfant. L'intervenante abordera les nombreux bienfaits liés au portage physiologique mais également les règles de sécurité. Grâce au matériel de portage qui sera présenté, ce sera l'occasion de tester différents porte-bébés, écharpes et slings afin de choisir le moyen de portage qui sera le plus adapté aux besoins des mamans, ou de se perfectionner et découvrir de nouvelles façons de porter pour les participantes familières de cet outil.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Si vous souhaitez pratiquer avec votre enfant, il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé

L'INTERVENANTE : LISA

Infirmière D.E. - Consultante en périnatalité

Monitrice de portage (L'école à Porter, Toulon)

Après une carrière d'infirmière en service de pédiatrie dans un hôpital universitaire, Lisa décide de poursuivre son parcours en crèche en tant qu'infirmière de section auprès des nourrissons. C'est là qu'elle voit l'étendue des besoins dans les domaines clés du quotidien de parents de jeunes enfants : le sommeil, l'allaitement, le portage, la diversification, les pleurs... Autant de sujets auxquels Lisa souhaite apporter du réconfort et des réponses.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ ÉMOTIONNELLE®

La réflexologie bébé émotionnelle est un outil qui va permettre d'actionner des zones et des points réflexes sur le pied de bébé ou de l'enfant afin de rééquilibrer ses émotions mais aussi soulager les maux du quotidien (RGO, troubles du sommeil, booster les défenses immunitaires, douleurs dentaires...). Lors de cet atelier vous êtes actrice de l'échange et de la relation de toucher avec votre enfant. L'intervenante sera là pour vous écouter et vous guider sur les protocoles de réflexologie bébé émotionnelle adaptés aux besoins de votre enfant. Trois protocoles vous sont enseignés par l'intervenante et des fiches pratiques vous sont transmises afin que vous puissiez ensuite les reproduire chez vous.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Il est recommandé de participer à ces ateliers avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant

L'INTERVENANTE : JULIA

Auxiliaire de puériculture diplômée d'État, formée à l'école du bien-naître de Sonia Krief

Grâce à ses expériences humanitaires au Togo et à son activité en réanimation néonatale à l'hôpital d'Orléans, Julia comprend et connaît l'importance de l'accompagnement et de l'écoute de chaque famille dans ce moment unique et singulier qu'est la naissance. Formée au massage femme enceinte, au massage postnatal, au massage bébé, à la réflexologie bébé émotionnelle® ainsi qu'au portage bébé et au rituel rebozo, Julia soulage, apaise, écoute et guide au travers de ses pratiques.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 2

INITIATION AU MASSAGE BÉBÉ

Apprenez à masser votre bébé afin de renforcer le lien affectif qui vous unit. Découvrez les multiples bienfaits du massage pour le développement de votre enfant. Que ce soit pour partager un moment de plaisir ou pour soulager ses petits maux du quotidien, le massage joue un rôle crucial dans son épanouissement. L'intervenante vous guidera dans l'art du massage, vous permettant de pratiquer sur votre bébé tandis qu'elle vous montrera les différentes techniques sur un poupon. Lors de l'atelier, vous aborderez deux types de massage : le massage plaisir et le massage de soin. Vous serez ainsi équipée de toutes les compétences nécessaires pour reproduire cette expérience en toute sécurité chez vous.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Il est recommandé de participer à ces ateliers avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant

L'INTERVENANTE : JULIA

Auxiliaire de puériculture diplômée d'État, formée à l'école du bien-naître de Sonia Krief

Grâce à ses expériences humanitaires au Togo et à son activité en réanimation néonatale à l'hôpital d'Orléans, Julia comprend et connaît l'importance de l'accompagnement et de l'écoute de chaque famille dans ce moment unique et singulier qu'est la naissance. Formée au massage femme enceinte, au massage postnatal, au massage bébé, à la réflexologie bébé émotionnelle® ainsi qu'au portage bébé et au rituel rebozo, Julia soulage, apaise, écoute et guide au travers de ses pratiques.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 3

YOGA POSTNATAL

Vous serez accueillies pour une séance de remise en forme douce.

C'est l'occasion de prendre le temps de se retrouver dans votre corps et de partager autour de la maternité. Le bébé est le bienvenu pendant la séance.

En ce qui concerne la pratique, il s'agira d'un yoga tout en douceur pour renforcer le corps dans une ambiance bienveillante et soutenante. Des exercices pour se faire du bien, retrouver un tonus musculaire, soulager les maux du nouveau quotidien tout en sécurité pour son corps postnatal.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : LÉA

Diplômée d'État en danse, enseignante de Pilates et de yoga

Léa est une grande passionnée du mouvement. Elle bénéficie d'une formation riche et complète de l'enseignement de la danse et des techniques de Pilates et yoga, qu'elle continue d'enrichir au fil du temps. Après quelques années de vie à l'étranger, Léa est revenue dans son village natal remplie de connaissances et d'expériences en Pilates, en yoga vinyasa, yogalates, stretch, yoga pré et postnatal. Aujourd'hui jeune maman, Léa continue d'explorer et de découvrir de nouvelles façons de pratiquer et d'enseigner.



Les ateliers & intervenantes

JOUR 3

COMMUNICATION GESTUELLE ASSOCIÉE À LA PAROLE

L'intervenante vous invite à découvrir une autre manière de communiquer avec bébé avant l'acquisition complète du langage. Elle vous apprendra des signes de la LSF (langue des signes française) et proposera un mode d'emploi pour les mettre en place dans une ambiance douce et ludique. L'objectif de cet atelier est d'offrir une diversité de signes à l'enfant pour lui donner la possibilité d'être acteur dans la communication du quotidien et d'exprimer ses besoins afin d'aider le parent à y répondre au mieux. En proposant à l'enfant des signes que l'on associe à la parole, on lui permet d'avoir à sa disposition un vocabulaire plus vaste pour se faire comprendre. On lui donne goût à communiquer car l'enfant se sent écouté et compris, sa confiance en lui grandit.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Château de Fonscolombe

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde

L'INTERVENANTE : ANNE-SOPHIE

Certifiée par Signes 2 mains formation

Depuis son enfance, Anne-Sophie a été sensibilisée et initiée à quelques signes issus de la langue des Signes Française, à l'alphabet et à la lecture labiale. Pour elle, l'importance de la communication gestuelle associée à la parole réside dans le fait de permettre à l'enfant d'exprimer ses besoins et de réduire sa frustration, mais également de favoriser la relation parent/enfant. C'est avec un grand plaisir et une grande passion qu'Anne-Sophie anime et reçoit les parents et les enfants de tout âge lors des ateliers signes avec bébé !





“NOUS VOUS
SOUHAITONS UN
MERVEILLEUX SÉJOUR
AU SEIN DU CHÂTEAU
DE FONSCOLOMBE,
EN ASSOCIATION AVEC
LE DIXIÈME MOIS.”

Le dixième mois
Retraites postnatales maman-bébé



à PROPOS DU Dixième mois



accompagnement
soutien
sororité
écoute
bienveillance



Le Dixième mois c'est avant tout l'histoire d'une rencontre amicale, de deux amies animées par l'envie d'entreprendre. C'est également une histoire de femmes, mais surtout une histoire de mères, de leurs enfants et du soutien fondamental durant leur maternité.

Nous accompagnons les femmes et les familles dans la découverte de cette période unique et particulière grâce à notre offre de retraites postnatales partout en France.

Morgane & Clara

Retrouvez-nous sur :

www.ledixiememois.com

instagram : [le_dixieme_mois](https://www.instagram.com/le_dixieme_mois)

info@ledixiememois.com