



Mon bel ange

Retraite postnatale maman-bébé

ÉVIAN-LES-BAINS - DU 26 AU 28 AVRIL



HÔTEL ERMITAGE

★★★★

en partenariat avec

le dixième mois

Votre Planning

vendredi 26 avril	Early check-in à 11h00	Accueil et installation Déjeuner libre	
	14h00 - 15h30	Cercle de bienvenue	Échanges entre mamans
	16h00 - 17h00	Pause infusion & collation Baby yoga Temps libre Dîner libre*	Développement du bébé
samedi 27 avril	09h30 - 10h30	Petit-déjeuner Réflexologie bébé émotionnelle	Bien-être du bébé
	11h00 - 12h30	Pause infusion & collation Remise en forme postnatale	Mouvements doux maman
	À partir de 15h00	Déjeuner partagé entre mamans Temps libre Massage ou soin postnatal Temps libre Dîner libre*	Bien-être de la maman (en individuel)
dimanche 28 avril	10h00 - 11h00	Petit-déjeuner Atelier de portage	Apprentissage maman / bébé
	11h15 - 12h00	Pause infusion & collation Bébé signe	Apprentissage pour la maman
	Late check-out à 17h00	Brunch Départ	

DÉTAILS DE L'OFFRE

*Les repas indiqués **«libres»** signifient qu'ils sont pris avec vos accompagnants. Seul le déjeuner du samedi midi est partagé avec les mamans-bébés et intervenantes. Les petits-déjeuners, pauses infusion & collation, déjeuner du samedi et brunch du dimanche sont inclus dans le forfait. Les dîners des mamans sont en supplément. Les accompagnants ne peuvent pas participer aux ateliers et au déjeuner du samedi midi. Leur frais de restauration ne sont pas inclus dans le forfait du duo maman-bébé.

Les ateliers se déroulent dans le salon La Canopée, sur des tapis de yoga mis à disposition, au rythme de l'enfant. Un espace pour le change est prévu ainsi qu'un chauffe-biberon. Pour le confort de bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés.

VOS ateliers

JOUR 1 - vendredi 26 avril

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 le salon Canopée de l'hôtel Ermitage
 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

L'INTERVENANTE : CAMILLE ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE ET DOULA Formée par Mère-Veilleuse Harmonie et Umadoula Formation

Fascinée par la maternité depuis de nombreuses années, c'est à la suite des naissances de ses filles que Camille se lance, comme une évidence, dans l'accompagnement périnatal. En complément de son activité de Doula, il était important pour Camille de pouvoir accompagner la mère et son bébé grâce à des soins dédiés : massage, bain enveloppé... Camille propose une approche ouverte et inclusive afin de permettre à des mères, des couples et des familles de s'épanouir dans ce grand changement qu'est la parentalité.



VOS ateliers

JOUR 1 - Vendredi 26 avril

BABY YOGA

Cet atelier a pour but d'accompagner le bébé dans son éveil moteur, intellectuel et émotionnel. L'intervenante vous invite à découvrir différentes postures permettant à votre bébé de développer ses capacités motrices, intellectuelles et émotionnelles. C'est également une interaction visant à renforcer votre lien avec votre bébé. Le baby yoga est possible dès les premiers mois de l'enfant, le nombre de postures seront adaptées à sa tranche d'âge. Les bienfaits du baby yoga : stimuler la curiosité et favoriser l'éveil, soulager certains maux, favoriser le sommeil, développer sa confiance en soi, stimuler le système digestif, respiratoire et immunitaire.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans le salon Canopée de l'hôtel Ermitage
L'atelier se pratique sur des tapis de sol
Un espace pour le change des bébés est prévu

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

L'INTERVENANTE : CAMILLE ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE ET DOULA Formée par Mère-Veilleuse Harmonie et Umadoula Formation

Fascinée par la maternité depuis de nombreuses années, c'est à la suite des naissances de ses filles que Camille se lance, comme une évidence, dans l'accompagnement périnatal. En complément de son activité de Doula, il était important pour Camille de pouvoir accompagner la mère et son bébé grâce à des soins dédiés : massage, bain enveloppé... Camille propose une approche ouverte et inclusive afin de permettre à des mères, des couples et des familles de s'épanouir dans ce grand changement qu'est la parentalité.



VOS ateliers

JOUR 2 - samedi 27 avril

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 le salon Canopée de l'hôtel Ermitage

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

L'INTERVENANTE : MARLÈNE

ÉDUCATRICE DE JEUNES ENFANTS ET ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE

Formée par l'école de massage LFMBE, par Maman et moi massage et par l'école du Bien Naître

Après de nombreuses années d'expérience en tant qu'éducatrice de jeunes enfants diplômée d'Etat, Marlène a souhaité s'enrichir personnellement et professionnellement en s'investissant pleinement dans l'accompagnement à la parentalité. Marlène s'est formée dans plusieurs écoles et a profité d'expériences variées et riches de sens afin de croiser les apprentissages, les rencontres, les pratiques et pouvoir proposer ce qui lui semble le plus adapté pour épauler les familles et les enfants.



Vos ateliers

JOUR 2 - samedi 27 avril

REMISE EN FORME POSTNATALE

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 le salon Canopée de l'hôtel Ermitage

L'atelier se pratique sur des tapis de yoga

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

L'INTERVENANTE : CÉLESTINE FORMATRICE, ENSEIGNANTE DE YOGA & DOULA Formée par l'école internationale Yoga Doula

Femme, mère, entrepreneuse aux origines profondément ancrées en Haute-Savoie, Célestine est formée au yoga périnatal et à l'accompagnement de Doula afin de proposer écoute et soutien à travers une pratique et des outils issus de la sagesse du yoga. Une palette qui s'est enrichie avec la danse, le chant, les massages, les protocoles d'accompagnement, et encore bien d'autres univers pour s'adapter au mieux à chaque situation.



VOS ateliers

JOUR 2 - samedi 27 avril

CHOIX DU MASSAGE EN AMONT DE LA RETRAITE

Suite à votre réservation, nous vous contacterons afin que vous nous indiquiez le massage ou soin de votre choix. Chaque prestation dure 1 heure. Afin de préserver la qualité des massages et des soins, chaque intervenante dispose de trois places maximum.

SOIN / MASSAGE POSTNATAL EN INDIVIDUEL

SOINS / MASSAGE SANS LE BÉBÉ

- **massage postnatal aux pochons d'herbes parfumées** : un massage global doux, de la tête aux pieds, associé aux pochons. Il renforce l'élasticité de la peau et améliore la circulation sanguine. Il permet d'effacer les tensions liées à l'accouchement, de retrouver sa vitalité et de lâcher prise. Ce soin sera clôturé par un resserrage du bassin. (massage réalisé sur une table de massage)
- **soin rebozo** : un soin entremêlé de moments de massage profonds et de bercements, de mouvements doux grâce aux tissus Rebozo utilisés dans les rituels Mexicains. Vous profiterez également d'un temps de resserrage du bassin. (massage réalisé confortablement au sol)

MASSAGE AVEC LE BÉBÉ

- **massage postnatal en duo maman-bébé (*bébé de moins de 4 mois*)** : un massage lové contre votre bébé en peau à peau. Ce soin sera clôturé par un resserrage du bassin. Ce massage est un moment de complicité et de bien-être avec votre bébé. (massage réalisé confortablement au sol)



LES INTERVENANTES : MÉLANIE, MARLÈNE & CAMILLE

Toutes trois professionnelles de la périnatalité, les intervenantes sont formées au massage postnatal et sont certifiées par des organismes de formation reconnus. Chaque intervenante apporte son expertise et vous garantit un moment de relaxation dédié à votre bien-être.



VOS ateliers

JOUR 3 - dimanche 28 avril

ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE (DÉCOUVERTE OU PERFECTIONNEMENT)

Parce que votre bébé a été porté durant 9 mois, le portage prends tout son sens dans l'idée d'une continuité et d'une transition en douceur. Cela va lui permettre de retrouver ses sensations in utéro 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 vous sera présenté, ce sera l'occasion de tester divers porte-bébés, écharpes et slings afin de choisir le moyen de portage qui sera le plus adapté à vos besoins. Ou bien de vous perfectionner et de découvrir de nouvelles façons de porter si vous êtes déjà familière de cet outil.



ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans le salon Canopée de l'hôtel Ermitage

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.

L'INTERVENANTE : MÉLANIE

INFIRMIÈRE DE FORMATION ET CONSULTANTE PÉRINATALE

Formée par l'organisme Éveil et Signes et par l'école du Bien Naître

Infirmière de formation, c'est en 2019 que Mélanie entame ses formations en périnatalité pour lesquelles elle se passionne. Soins de la femme, bien-être et développement du bébé, portage, sommeil, allaitement, Mélanie propose un accompagnement global basé sur l'accompagnement bienveillant, l'empathie et le non jugement.

Mélanie est monitrice et formatrice en portage physiologique



VOS ateliers

JOUR 3 - dimanche 28 avril

COMMUNICATION GESTUELLE ASSOCIÉE À LA PAROLE

L'intervenante vous invite à découvrir une autre manière de communiquer avec votre 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 le salon Canopée de l'hôtel Ermitage

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.

L'INTERVENANTE : MÉLANIE

INFIRMIÈRE DE FORMATION ET CONSULTANTE PÉRINATALE

Formée par l'organisme Éveil et Signes et par l'école du Bien Naître

Infirmière de formation, c'est en 2019 que Mélanie entame ses formations en périnatalité pour lesquelles elle se passionne. Soins de la femme, bien-être et développement du bébé, portage, sommeil, allaitement, Mélanie propose un accompagnement global basé sur l'accompagnement bienveillant, l'empathie et le non-jugement.

Mélanie possède son propre cabinet et a ouvert récemment une maison de la périnatalité.





“NOUS VOUS
SOUHAITONS UN
MERVEILLEUX
SÉJOUR AU SEIN DE
L'HÔTEL ERMITAGE,
ÉVIAN RESORT, EN
ASSOCIATION AVEC LE
DIXIÈME MOIS.”



HÔTEL ERMITAGE



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