



Mon Bel Ange

Retraite postnatale maman-bébé

ÉVIAN-LES-BAINS - DU 27 AU 29 MARS 2026



HÔTEL ERMITAGE

★★★★

en partenariat avec

le dixième mois

vendredi 27 mars Place à l'échange et à la parole	Early check-in à 11h00 14h00 - 15h30 15h30 - 17h00	Accueil et installation Cercle d'ouverture - Récit de naissance & matrescence* Collation gourmande Cercle - Couple post-partum & retour à la femme* Temps libre Dîner libre
samedi 28 mars Apprentissages pratiques & Ressourcement	10h00 - 11h30 14h00 - 14h45 À partir de 15h00	Petit-déjeuner Initiation au portage <i>Lien & physiologie</i> Déjeuner partagé entre mamans Massage bébé bien-être Collation gourmande Massage postnatal & points de resserrage Temps libre Dîner libre
dimanche 29 mars Bouger en Conscience	10h00 - 11h15 11h30 - 12h15 Late check-out à 17h00	Petit-déjeuner Yoga postnatal* Collation gourmande Temps de fermeture* Brunch libre Départ

* l'atelier peut-être réalisé avec OU sans bébé selon votre besoin.

Détails de l'offre

Tous les ateliers se déroulent dans le salon La Canopée et sont adaptés au rythme de l'enfant. Un espace pour le change est prévu, ainsi qu'un chauffe-biberon pour faciliter les besoins des parents. Pour le confort de bébé, nous vous recommandons d'apporter un coussin d'allaitement et une couverture. Les petits-déjeuners, collations, le déjeuner du samedi et le brunch du dimanche sont inclus dans le forfait. Le déjeuner du samedi midi est partagé avec les mamans-bébés et les intervenantes. Les autres repas mentionnés comme « libres » ne sont pas partagés avec les autres mamans, vous offrant ainsi l'occasion de passer du temps avec vos accompagnants si vous êtes venus en famille.

Veillez noter que les accompagnants ne peuvent pas participer aux ateliers ni au déjeuner du samedi midi. De plus, leurs frais de restauration ne sont pas inclus dans le forfait duo maman-bébé.

VOS ateliers

JOUR 1 - Vendredi 27 mars

CERCLE D'OUVERTURE - RÉCIT DE NAISSANCE & MATRESCENCE

Le cercle d'ouverture marque le début de la retraite et crée un espace sécurisé où chaque maman peut déposer son histoire. Ce moment invite à revisiter le récit de naissance, à mettre des mots sur ce qui a été beau, difficile, surprenant ou transformant.

Guidées avec douceur, les participantes explorent aussi la matrescence : cette transition intime et profonde qui accompagne l'arrivée d'un bébé. Entre partages, temps d'écoute et petits rituels symboliques, chacune peut se sentir entendue et légitime dans son vécu. C'est un temps précieux pour tisser du lien, normaliser les émotions et amorcer la retraite dans une atmosphère de confiance et de sororité.



L'intervenante : Vanessa

Accompagnante périnatale et doula

Formée à Doula des Lunes, Xinome Formation et auprès de spécialistes du Rebozo

Maman de trois enfants, Vanessa a découvert sa vocation après ses propres maternités, guidée par l'envie d'exercer un métier porteur de sens et de bienveillance. Elle propose aujourd'hui un accompagnement holistique et personnalisé, centré sur l'écoute, le soutien et le respect des femmes à chaque étape : grossesse, naissance et post-partum.

Son approche douce, inclusive et profondément humaine vise à soutenir les parents dans cette grande transition, pour vivre une maternité plus respectée, consciente et épanouissante.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement.

Participation

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre enfant, selon vos besoins et vos possibilités de garde.

VOS ateliers

JOUR 1 - Vendredi 27 mars

CERCLE - COUPLE POST-PARTUM & RETOUR À LA FEMME

Ce cercle propose un temps d'échange autour du couple après la naissance : les ajustements, les fragilités, les nouveaux équilibres qui émergent lorsque deux deviennent parents. À travers des discussions guidées, des mises en conscience et des partages d'expériences, les mamans peuvent aborder librement les sujets souvent tus : charge mentale, intimité, communication, place du partenaire, fatigue, redéfinition du "nous".

Ce moment est aussi une invitation à revenir à la femme derrière la mère : reconnecter à ses besoins, son identité, ses désirs, son corps. Un espace soutenant, sans jugement, où l'on peut déposer, comprendre et repartir avec des clés pour vivre ce passage avec plus de douceur, de clarté et de soutien.



L'intervenante : Vanessa

Accompagnante périnatale et doula

Formée à Doula des Lunes, Xinome Formation et auprès de spécialistes du Rebozo

Maman de trois enfants, Vanessa a découvert sa vocation après ses propres maternités, guidée par l'envie d'exercer un métier porteur de sens et de bienveillance. Elle propose aujourd'hui un accompagnement holistique et personnalisé, centré sur l'écoute, le soutien et le respect des femmes à chaque étape : grossesse, naissance et post-partum.

Son approche douce, inclusive et profondément humaine vise à soutenir les parents dans cette grande transition, pour vivre une maternité plus respectée, consciente et épanouissante.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement.

Participation

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre enfant, selon vos besoins et vos possibilités de garde.

VOS ateliers

JOUR 2 - samedi 28 mars

INITIATION AU PORTAGE LIEN & PHYSIOLOGIE

Porter son bébé prolonge naturellement les neuf mois passés in utero : chaleur, contenance, odeur familière, bercements, battements du cœur... Le portage offre une transition douce vers le monde extérieur et apporte au bébé un profond sentiment de sécurité. C'est aussi un formidable outil pour renforcer le lien d'attachement et répondre aux besoins émotionnels des tout-petits.

Lors de cet atelier, l'intervenante présentera les nombreux bienfaits du portage physiologique, ainsi que les règles essentielles de sécurité. Vous découvrirez différents moyens de portage (écharpes, slings, porte-bébés physiologiques), avec la possibilité de tester, comparer et trouver celui qui correspond le mieux à votre rythme et à vos besoins.



L'intervenante : Marisa

Sage-femme - monitrice de portage

Formée par la Haute école spécialisée de Suisse occidentale

Marisa a grandi à Blonay, entourée de sa famille. Après sa scolarité, elle s'est orientée vers le domaine du soin en obtenant un Bachelor en sciences infirmières. Quelques années de pratique en tant qu'infirmière ont renforcé son envie d'accompagner les familles de manière plus complète, l'amenant à reprendre les études pour devenir sage-femme. Elle exerce aujourd'hui ce métier avec passion, en tant qu'indépendante, auprès des parents et de leurs bébés dans la région. Maman de deux enfants, Marisa place la bienveillance, l'écoute et le respect du rythme de chacun au cœur de son accompagnement.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol ou sur les canapés.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement.

Participation

Il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé afin de pouvoir pratiquer avec votre enfant.

VOS ateliers

JOUR 2 - Samedi 28 mars

MASSAGE BÉBÉ BIEN-ÊTRE

Le massage bébé est une pratique douce et bienveillante qui soutient le développement de l'enfant, favorise la détente et renforce le lien d'attachement. Par le toucher, vous aidez votre bébé à mieux connaître son corps, à relâcher les tensions et à apaiser certains inconforts du quotidien : digestion difficile, émotions intenses, sommeil agité, poussées dentaires... Lors de cet atelier, vous êtes pleinement actrice du massage et de la relation avec votre enfant. L'intervenante vous guide pas à pas, vous montre les gestes adaptés et vous accompagne dans l'écoute du rythme et des réactions de votre bébé. Vous apprendrez une routine complète de massage, ainsi que des gestes ciblés pour répondre à ses besoins du moment.



L'intervenante : Fanny
Accompagnante Périnatale

Formée par l'école du Bien Naître de Sonia Krief

Fanny est titulaire du diplôme d'infirmière puéricultrice. Après un parcours au cœur des services de néonatalogie, elle s'oriente vers l'accompagnement bien-être et parentalité, avec plusieurs formations au sein de l'École du Bien-Naître, dont elle est aujourd'hui ambassadrice. Elle accompagne désormais les parents à travers différents ateliers tels que le massage bébé, la réflexologie bébé émotionnelle ou encore l'accompagnement au sommeil. Fanny propose également des soins et massages dédiés aux mamans et aux enfants.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement et une couverture pour bébé.

Participation

Il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant.

VOS ateliers

JOUR 2 - samedi 28 mars

MASSAGE POSTNATAL & POINTS DE RESSERRAGE

Le massage postnatal est un soin profond et régénérant, pensé pour accompagner le corps après la naissance. Il aide à relâcher les tensions accumulées pendant la grossesse et l'accouchement, à apaiser la charge mentale et à favoriser une récupération harmonieuse. Ce moment suspendu permet à la jeune maman de se reconnecter à son corps, de retrouver de la douceur et de rétablir une circulation plus fluide dans tout l'organisme.

Les points de resserrage, réalisés à l'aide d'un tissu traditionnel Rebozo, viennent compléter le massage en offrant une sensation d'enveloppement et de recentrage. C'est un rituel précieux qui soutient le processus de fermeture physique et émotionnelle du post-partum.



Les masseuses : Fanny, Célestine & Vanessa

Masseuses certifiées en massage postnatal

Spécialisées dans l'univers de la périnatalité, toutes trois sont formées et certifiées au massage postnatal par des organismes de formation reconnus. Leur expertise et leur expérience leur permettent de vous offrir un soin profondément personnalisé, pensé pour votre confort et votre récupération.

Chacune apporte son savoir-faire, sa sensibilité et son approche, afin de vous garantir un moment de relaxation unique, adapté à vos besoins spécifiques. Un véritable temps pour vous, pour vous recentrer et vous reconnecter pleinement après l'accouchement.

Lieu du massage

Salon privé d l'hôtel Ermitage.

Le massage

Massage postnatal incluant des points de resserrage.

Durée du massage

1 heure.

L'horaire du massage est à choisir le jour de la réservation de la retraite.

Participation

Nous recommandons de profiter de ce moment rien que pour vous, sans la présence de votre bébé, afin de vous offrir une véritable parenthèse de détente.

Possibilité de réserver le baby-club de l'hôtel sur demande.

VOS ateliers

JOUR 3 - dimanche 29 mars

YOGA POSTNATAL

Vous serez accueillies pour une séance douce et apaisante, pensée pour vous offrir un véritable moment de recentrage après l'accouchement. Cette parenthèse permet de retrouver des sensations, de réhabiliter progressivement votre corps et d'apaiser les tensions accumulées durant la grossesse et les premières semaines postnatales.

Chaque mouvement est adapté à votre rythme et à votre récupération : travail du périnée, mobilisation en douceur, étirements ciblés, respiration consciente et relaxation. L'objectif est d'accompagner votre corps dans cette transition délicate, tout en vous apportant équilibre, force, ancrage et sérénité.



L'intervenante : Célestine

Formatrice, enseignante de yoga & doula

Formée par l'école internationale Yoga

Doula

Femme, mère et entrepreneuse, Célestine est profondément ancrée dans ses racines haut-savoyardes. Formée au yoga périnatal et à l'accompagnement en tant que doula, elle met au cœur de sa pratique une écoute attentive, une présence rassurante et un soutien bienveillant, guidés par la sagesse du yoga et par son expérience personnelle de la maternité. Au fil des années, son approche s'est enrichie : danse, chant, massages, protocoles spécifiques et autres outils d'accompagnement viennent compléter sa palette pour répondre au plus près des besoins de chaque femme et de chaque situation.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement. Tenue souple recommandée.

Participation

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre enfant, selon vos besoins et vos possibilités de garde.

VOS ateliers

JOUR 3 - dimanche 29 mars

TEMPS DE FERMETURE

Ce moment de clôture est pensé comme une parenthèse douce et enveloppante, pour intégrer tout ce que vous avez vécu durant la retraite. C'est un espace où la parole se libère, où chacune peut partager son ressenti, ses prises de conscience, ses émotions... ou simplement écouter, dans une ambiance chaleureuse, intime et sans jugement. Guidé de manière bienveillante, ce temps vous permet de faire le point sur ce que vous emportez avec vous : ressources, forces retrouvées, apaisement, nouvelles pratiques, confiance. C'est une manière d'honorer ce que vous avez traversé, de refermer symboliquement cette parenthèse, et de vous recentrer avant le retour à la maison.

Un moment de douceur, de gratitude et de lien, pour clore la retraite en conscience et en sérénité.



L'intervenante : Célestine

Formatrice, enseignante de yoga & doula

Formée par l'école internationale Yoga

Doula

Femme, mère et entrepreneuse, Célestine est profondément ancrée dans ses racines haut-savoyardes. Formée au yoga périnatal et à l'accompagnement en tant que doula, elle met au cœur de sa pratique une écoute attentive, une présence rassurante et un soutien bienveillant, guidés par la sagesse du yoga et par son expérience personnelle de la maternité. Au fil des années, son approche s'est enrichie : danse, chant, massages, protocoles spécifiques et autres outils d'accompagnement viennent compléter sa palette pour répondre au plus près des besoins de chaque femme et de chaque situation.

Lieu de l'atelier

- Salon Canopée de l'hôtel Ermitage.
- Nous vous conseillons de venir avec vos porte-bébés.
- Si vous utilisez une poussette, le personnel sera disponible pour vous aider à monter les escaliers.

Confort et rythme

- Vous êtes confortablement installées au sol ou sur les canapés.
- L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné.
- Un espace dédié au change est prévu.

Préparatifs

Pour votre confort et celui de votre bébé, il est recommandé d'apporter un coussin d'allaitement.

Participation

Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre enfant, selon vos besoins et vos possibilités de garde.



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



HÔTEL ERMITAGE



le dixième mois

Retraites postnatales maman-bébé

À PROPOS DU DIXIÈME MOIS



Clara Nizri,
Fondatrice du Dixième Mois

Accompagnement

•
soutien

•
sororité

•
transmission

Le Dixième Mois est né d'un constat simple et essentiel : la période postnatale est à la fois un moment de grande beauté et de profonds bouleversements pour les mères. Sa mission est d'accompagner cette transition en offrant une véritable parenthèse de douceur, de soutien et de reconnexion, afin d'aider chaque femme à traverser cette étape unique de sa vie avec davantage de sérénité.

À travers ses retraites postnatales, organisées dans des lieux d'exception, Le Dixième Mois crée un espace dédié au ressourcement, à la parole, à la rencontre et à la redécouverte de soi. Chaque retraite est pensée pour répondre aux besoins des mamans et de leurs bébés, dans un cadre profondément bienveillant, apaisant et propice à l'épanouissement mutuel.

Porté par une approche à la fois humaine, attentive et engagée, Le Dixième Mois offre aux femmes l'écoute, le soutien et les outils nécessaires pour vivre pleinement cette période transformatrice qu'est le post-partum.

Retrouvez-nous sur :

www.ledixiememois.com

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

info@ledixiememois.com