

MATERNITE en MOUVEMENT
En POSTNATAL, avec bébé

Un atelier de pratiques variées, majoritairement au sol et évitant les pressions sur le périnée afin de le préserver lorsque la rééducation n'a pas encore été entamée, proposant

- un travail de respiration, notamment la « périnée expiration », permettant de remobiliser petit à petit son périnée, son ventre tout en douceur
- postures et mise en mouvement, voir en mouvements dansés, favorisant une attention et réappropriation de l'ensemble du corps : s'étirer, retrouver progressivement son tonus, faire de l'espace à certains endroits du corps, mais aussi « refermer, resserrer » à d'autres, favoriser et /ou retrouver des sensations agréables...
- relaxation et détente

Selon la disponibilité et les besoins des bébés,

Propositions de bercements, petits moments de toucher contenant, ou d'éveil.

POUR QUI ?

Mamans en postnatal, avec ou sans leurs bébés.

Bébés jusqu'aux premiers déplacements

Le co-parent peut être présent, participer et/ou s'occuper du bébé afin que la maman puisse être davantage disponible et profiter de ce moment de reconnexion à soi-même.

POUR

- **mobiliser et s'approprier son nouveau corps, consciemment et tout en douceur,**
- **soulager certains inconforts amenés par les changements corporels rapides et les spécificités physiologiques ou posturales durant le post-partum** (dont le portage fréquent, ou les longues stations assises, qui peuvent engendrer tensions ou douleurs)
- **se ressourcer corporellement et mentalement après une naissance, qui engendre des vécus corporels, émotionnels et relationnels nouveaux** (d'où parfois une sensation de déséquilibre ou de fragilité), **prendre un temps pour soi et ses propres ressentis**
- mais aussi, **partager un moment avec son bébé, et en compagnie d'autres mamans**, en dehors du quotidien

Mise à disposition de tapis, coussins de maternité, petits jeux pour bébés...pour vous-même et pour installer bébé tout près de vous, ou avec les autres bébés.

Vous pouvez également **compter sur ma disponibilité** et mes bras 😊, si vous souhaitez, à un moment être relayée et vous permettre de pratiquer, alors que votre bébé a besoin d'être porté.

NE se SUBSTITUE PAS aux REEDUCATIONS PERINEALE et ABDOMINALE délivrées par les sages femmes, et kinésithérapeutes spécialisés, rééducations par ailleurs fondamentales

Mais SOUTIEN et ACCOMPAGNE aussi bien corporellement que psychiquement, les femmes devenues mamans.

PENSEZ à porter une tenue confortable et une bouteille d'eau

PRATIQUES corporelles ADAPTEES au corps des nouvelles mamans, sans contre-indication médicale