



# Mon Bel Ange

*Retraite postnatale maman-bébé*

ÉVIAN-LES-BAINS - DU 25 AU 27 AVRIL 2025



HÔTEL ERMITAGE

★★★★

*en partenariat avec*  
**le dixième mois**

vendredi 25 avril	Early check-in à 11h00 <b>14h00 - 15h30</b>	Accueil et installation <b>Cercle d'ouverture*</b> Collation gourmande	<b>Échanges entre mamans</b>
	<b>16h00 - 17h30</b>	<b>Atelier de portage physiologique*</b> Temps libre Dîner libre	<b>Apprentissage pour la maman</b>
samedi 26 avril	<b>10h00 - 10h45</b>	Petit-déjeuner <b>Réflexologie bébé émotionnelle®</b> Collation gourmande	<b>Bien-être bébé</b>
	<b>11h00 - 11h45</b>	<b>Initiation au massage bébé</b> Déjeuner partagé entre mamans Temps libre	<b>Bien-être bébé</b>
	<b>À partir de 15h00</b>	<b>Massage postnatal*</b> Temps libre Dîner libre	<b>Bien-être de la maman (en individuel)</b>
dimanche 27 avril	<b>10h00 - 11h00</b>	Petit-déjeuner <b>Yoga postnatal*</b> Collation gourmande	<b>Mouvements doux maman</b>
	<b>11h15 - 12h00</b>	<b>Cercle de fermeture*</b> Brunch libre	<b>Échanges entre mamans</b>
	Late check-out à 17h00	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, sur des tapis de yoga mis à disposition, 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.

Veuillez 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 25 avril

#### CERCLE D'OUVERTURE

Le cercle d'ouverture marque le début de la retraite et offre un moment privilégié aux mamans pour faire connaissance dans un cadre bienveillant. Cet espace d'échange et d'écoute permet de créer une connexion authentique entre femmes, sans jugement ni envers les autres ni envers soi-même.

Lors de ce cercle, les mamans ont la possibilité de partager leurs expériences et leurs émotions à travers des discussions, des lectures, des rituels. C'est également une opportunité pour poser des questions sur des sujets variés, tout en bénéficiant des conseils et de l'accompagnement d'une intervenante experte.



**L'intervenante : Camille**  
**Accompagnante périnatale et doula**  
*Formée par Mère-Veilleuse Harmonie  
 et Umadoula Formation.*

Fascinée par la maternité depuis de nombreuses années, Camille a trouvé sa vocation après la naissance de ses filles. Elle s'est alors naturellement tournée vers l'accompagnement périnatal.

En tant que doula, elle complète son activité en proposant des soins spécifiques dédiés à la mère et à son bébé, tels que le massage ou le bain enveloppé. Son approche ouverte et inclusive vise à accompagner les mères, les couples et les familles dans ce moment de transition majeur qu'est la parentalité, en les aidant à s'épanouir pleinement.

#### 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 25 avril

#### ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE

Le bébé a été porté pendant 9 mois, et le portage physiologique s'inscrit naturellement dans une continuité douce et rassurante. Cette pratique permet de retrouver des sensations in utero qui apaisent profondément : chaleur, odeur, battements de cœur, bercements.

L'intervenante présente les bienfaits du portage et les règles de sécurité essentielles. L'occasion de découvrir différents moyens de portage pour choisir celui qui répond le mieux aux besoins. Pour les mamans déjà familières du portage, cet atelier permet de se perfectionner et d'explorer de nouvelles façons de porter bébé. Un moment d'échange pour allier bien-être et praticité au quotidien avec bébé.



**L'intervenante : Camille**  
**Accompagnante périnatale et doula**  
*Formée par Mère-Veilleuse Harmonie et Umadoula Formation.*

Fascinée par la maternité depuis de nombreuses années, Camille a trouvé sa vocation après la naissance de ses filles. Elle s'est alors naturellement tournée vers l'accompagnement périnatal.

En tant que doula, elle complète son activité en proposant des soins spécifiques dédiés à la mère et à son bébé, tels que le massage ou le bain enveloppé. Son approche ouverte et inclusive vise à accompagner les mères, les couples et les familles dans ce moment de transition majeur qu'est la parentalité, en les aidant à s'épanouir pleinement.

#### 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

Il est conseillé d'apporter votre moyen de portage si vous en disposez.

#### 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 26 avril

#### RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ ÉMOTIONNELLE®

La réflexologie bébé émotionnelle est un outil qui permet d'actionner des zones et points réflexes sur le pied de bébé ou de l'enfant pour rééquilibrer ses émotions et soulager les maux du quotidien (RGO, troubles du sommeil, renforcement des défenses immunitaires, douleurs dentaires, etc.).

Lors de cet atelier, vous êtes actrice de l'échange et du 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 seront enseignés, accompagnés de fiches pratiques pour que vous puissiez les reproduire chez vous.



**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 ambassadrice.

Fanny accompagne aujourd'hui les parents dans des ateliers tels que le massage bébé, la réflexologie bébé émotionnelle, ou encore l'accompagnement au sommeil. Elle propose également des soins et massages destinés 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 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 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 26 avril

#### INITIATION AU MASSAGE BÉBÉ

Apprenez à masser votre bébé pour renforcer le lien affectif qui vous unit et découvrir les multiples bienfaits du massage pour son développement. Que ce soit pour partager un moment de plaisir ou soulager ses petits maux du quotidien, le massage joue un rôle essentiel dans son épanouissement.

L'intervenante vous guidera dans l'art du massage, vous permettant de pratiquer sur votre bébé tout en lui montrant les différentes techniques sur un poupon. Lors de l'atelier, vous découvrirez deux types de massage : le massage plaisir et le massage de soin. Vous repartirez ainsi avec toutes les compétences nécessaires pour reproduire cette expérience chez vous.



**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 ambassadrice.

Fanny accompagne aujourd'hui les parents dans des ateliers tels que le massage bébé, la réflexologie bébé émotionnelle, ou encore l'accompagnement au sommeil. Elle propose également des soins et massages destinés 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 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 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 26 avril

#### MASSAGE POSTNATAL EN INDIVIDUEL

Le massage postnatal est un soin global et apaisant conçu pour accompagner les mamans dans leur rétablissement après l'accouchement. Praticué en douceur mais en profondeur, il vise à détendre les muscles et soulager les tensions physiques liées à la grossesse et à l'accouchement. Ce massage favorise une relaxation profonde, tout en aidant à évacuer le stress, le manque de sommeil et les émotions liées à la période post-partum.

Le soin se termine par un resserrage du bassin, un rituel symbolique de fermeture, offrant ainsi à la maman un sentiment de complétude et de reconnection avec son corps.



#### Les masseuses : Camille, Fanny, Célestine

*Masseuses certifiées en massage postnatal*

Toutes trois spécialisées dans le domaine de la périnatalité, les intervenantes sont formées et certifiées au massage postnatal par des organismes de formation reconnus. Grâce à leur expertise et à leur expérience, elles vous offrent un moment personnalisé de relaxation, entièrement dédié à votre bien-être.

Chaque intervenante apporte son savoir-faire unique pour vous garantir un soin de qualité, adapté à vos besoins spécifiques et vous permettant de vous reconnecter pleinement avec vous-même après l'accouchement.

#### Lieu du massage

- Salon privé d l'hôtel Ermitage.

#### Choix du massage

- Massage postnatal en duo maman-bébé (*bébé de moins de 4 mois*) : un massage effectué en peau à peau, lovée contre votre bébé.

Incluant un resserrage du bassin.

- Massage postnatal sans la présence du bébé pour s'autoriser un temps rien qu'à soi.

Incluant un resserrage du bassin.

#### Durée du massage

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

#### Participation

Le massage se déroule avec ou sans bébé, selon le soin choisi.

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

## VOS ateliers

### JOUR 3 - dimanche 27 avril

#### YOGA POSTNATAL

Vous serez accueillies pour une séance de remise en forme douce et apaisante, idéale pour prendre le temps de vous reconnecter à votre corps après l'accouchement. Ce moment de bien-être est également l'occasion de partager vos expériences autour de la maternité dans une ambiance chaleureuse et intime.

Chaque mouvement sera adapté à votre état postnatal, dans un cadre bienveillant et soutenant, où vous pourrez avancer à votre propre rythme. Cette séance est pensée pour accompagner votre corps dans sa transition après l'accouchement, en vous apportant équilibre, force et sérénité.



**L'intervenante : Célestine**  
**Formatrice, enseignante de yoga & doula**  
**Formée par l'école internationale Yoga Doula.**

Femme, mère et entrepreneuse, Célestine, aux origines profondément ancrées en Haute-Savoie, est formée au yoga périnatal et à l'accompagnement de doula. Célestine propose une écoute attentive et un soutien bienveillant à travers une pratique et des outils inspirés de la sagesse du yoga.

Sa palette d'accompagnement s'est enrichie au fil du temps avec la danse, le chant, les massages, les protocoles spécifiques et bien d'autres pratiques, afin de s'adapter au mieux aux besoins 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. 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 27 avril

#### CERCLE DE FERMETURE

Le cercle de fermeture est un moment de partage et de clôture de ces trois jours passés ensemble. C'est l'opportunité pour chacune de poser des mots sur cette expérience, d'exprimer ses ressentis et de réfléchir aux enseignements vécus.

Dans un cadre bienveillant et respectueux, ce cercle permet de créer des liens et de partager des émotions avant de repartir, le cœur et l'esprit apaisés. Ce rituel symbolique de fin de retraite permet à chacune de se sentir reconnue, écoutée et prête à intégrer les bienfaits de ces trois jours dans son quotidien.



**L'intervenante : Célestine**  
**Formatrice, enseignante de yoga & doula**  
**Formée par l'école internationale Yoga Doula.**

Femme, mère et entrepreneuse, Célestine, aux origines profondément ancrées en Haute-Savoie, est formée au yoga périnatal et à l'accompagnement de doula. Célestine propose une écoute attentive et un soutien bienveillant à travers une pratique et des outils inspirés de la sagesse du yoga.

Sa palette d'accompagnement s'est enrichie au fil du temps avec la danse, le chant, les massages, les protocoles spécifiques et bien d'autres pratiques, afin de s'adapter au mieux aux besoins 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  
ASSOCIATION 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 : la période postnatale, est à la fois un moment de grande beauté et de profonds bouleversements pour les mères. Ce projet a pour mission d'accompagner cette transition avec une parenthèse de douceur et de reconnexion, offrant un soutien essentiel aux femmes dans cette étape unique de leur vie.

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

Porté par une approche humaine et attentive, Le Dixième Mois est un projet engagé, conçu pour offrir aux femmes l'écoute, le soutien et les outils nécessaires pour vivre pleinement cette période transformatrice.

Retrouvez-nous sur :

[www.ledixiememois.com](http://www.ledixiememois.com)

instagram : [le\\_dixieme\\_mois](https://www.instagram.com/le_dixieme_mois)

[info@ledixiememois.com](mailto:info@ledixiememois.com)