



Mon bel ange

Retraite postnatale maman-bébé

ÉVIAN-LES-BAINS - DU 8 AU 10 NOVEMBRE



HÔTEL ERMITAGE

★★★★

en partenariat avec

le dixième mois

| | | | |
|----------------------|--|---|--|
| vendredi 8 novembre | Early check-in à 11h 00 14h00 - 15h30 16h00 - 17h00 | Accueil et installation Cercle mamans-bébés* Pause café Initiation au massage bébé Temps libre Dîner libre | Échanges entre mamans Bien-être du bébé |
| samedi 9 novembre | 10h00 - 11h30 À partir de 15h00 | Petit-déjeuner Yoga postnatal et méditation* Déjeuner partagé entre mamans Temps libre Massage ou soin postnatal* Temps libre Dîner libre | Mouvements doux maman Bien-être de la maman (en individuel) |
| dimanche 10 novembre | 10h00 - 10h45 11h00 - 12h15 Late check-out à 17h00 | Petit-déjeuner Réflexologie bébé émotionnelle® Pause café Atelier de portage* Brunch libre Départ | Bien-être du bébé Apprentissage pour la maman |

* l'atelier peut-être réalisé avec OU sans bébé selon vos préférences.

Détails de l'offre

Tous 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. 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.

VOS ateliers

JOUR 1 - vendredi 8 novembre

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

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

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 8 novembre

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 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

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

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 9 novembre

YOGA POSTNATAL ET MÉDITATION

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

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



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 9 novembre

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, chaque intervenante dispose de trois places maximum.

MASSAGES POSTNATAL EN INDIVIDUEL

MASSAGES SANS LE BÉBÉ

- **massage postnatal avec resserrage du bassin** : un massage global doux de la tête au pied, profond, associé à un drainage et une stimulation des points spécifiques. Il permet d'effacer les tensions liées à l'accouchement et au manque de sommeil, de retrouver de sa vitalité, de stimuler la circulation sanguine et de lâcher prise. Le massage se termine par un resserrage du bassin au rebozo pour symboliquement « refermer » cette partie de votre corps (*massage réalisé confortablement au sol*)

- **massage postnatal intuitif** : un massage unique et personnalisé en fonction de vos besoins, de vos attentes et envies du moment. C'est un massage «sur-mesure». Un lâcher prise total hors du temps ! Ses bienfaits : énergisant, relaxant et harmonisant, permettant d'évacuer les tensions physique et mentales. Le massage se termine également par un resserrage du bassin (*massage réalisé sur table*)

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 : CÉLESTINE, VANESSA & 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 2 - dimanche 10 novembre

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

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

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 de services de néonatalogie, Fanny 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 tel que le massage bébé, la réflexologie bébé émotionnelle ou encore le portage physiologique. Mais également dans des soins et massages destinés aux mamans.



VOS ateliers

JOUR 3 - dimanche 10 novembre

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

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

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 de services de néonatalogie, Fanny 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 tel que le massage bébé, la réflexologie bébé émotionnelle ou encore le portage physiologique. Mais également dans des soins et massages destinés aux mamans.





“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