

Découverte d'une technique à base de massages indien, suédois et de réflexologie plantaire.

Le massage développe le **lien parents-bébé** mais agit également sur le développement physique, physiologique, psychologique et émotionnel du bébé. Il permet de rassurer et donc de **diminuer les tensions et les pleurs**.

- 1ère séance : Jambes-pieds - massage pour diminuer les coliques - réflexologie plantaire.

- 2ème séance : Abdomen - thorax - bras - mains en médecine traditionnelle chinoise.

- 3ème séance : Visage et dos

#### Horaires, dates, lieux :

A définir selon les demandes. Séance à domicile possible. Je vous conseille de réaliser au minimum un cours avant l'arrivée de l'enfant.

#### Coût des 3 séances de 2h00 :

- Collectif (3 à 4 pers) : 60 €
- Individuel : 150 €

#### Le portage en écharpe

#### Horaires, dates, lieux :

A définir selon les demandes. Séance à domicile possible.

#### Coût pour un atelier de 2h :

- Collectif : 30 € (3 couples max)
- Individuel : 60 €

#### Renseignements :

Maé DOUABLIN

Le massage du bébé et le portage en écharpe

## Renseignements

Marie-Lou PY  
06 66 79 32 72  
contact@pymarilou.fr  
www.pymarilou.fr

Maé DOUABLIN  
06 73 66 10 78  
maedouablin@gmail.com

Lou BOILLON  
06 79 88 55 57  
lboillon@laposte.net  
www.louboillon.com

En partenariat avec la M.J.C de Palente  
24 rue des Roses 25000 BESANCON

Accompagnement en pré et post natale



Autour de la naissance

La piscine est un lieu privilégié pour accompagner ce moment : lieu de détente, de retour aux sources, ayant des propriétés très intéressantes pour tout le travail du corps.

Nous vous proposons des séances pour favoriser les **relations père-mère-bébé**. Les objectifs seront pour la mère et le père : détente, relaxation, un temps pour le couple et la famille à venir

Pour la mère : **développement de la respiration, détente du périnée et renforcements des abdominaux profonds** pour faciliter l'accouchement.

Le papa est bien entendu convié ! Même en retard !

#### Horaires, dates et lieux :

La séance est composée d'un temps en piscine de 17h30 à 18h15 et d'un temps d'échange de 18h30 à 19h00 pour ceux qui le souhaitent.

Cours à la piscine du collège clairs-soleil.

#### Coût :

- 12 € la séance

- 100 € les 10 séances

Inscription à la MJC de palente

Fournir un certificat médical de non contre indication à l'activité aquatique

**Renseignements :** Maé DOUABLIN  
Marie-Lou PY

La parentalité, la grossesse et l'eau

Le massage de la femme enceinte est un massage spécifique, qui permet à la maman de prendre **un temps pour elle**, tout en favorisant **le lien avec son bébé**.

Il permet de soulager les tensions musculaires, de favoriser la circulation sanguine et lymphatique. Ainsi, de ressentir **un relâchement global tout en douceur**.

#### Horaires, dates et lieux :

39 B chemin du Vernois

25 000 Besançon.

#### Coût de la séance de 60min:

- 55€

**Renseignements :** Marie-Lou PY

Le massage de la femme enceinte

Ces cours vous permettront de **connaître, repérer et identifier votre périnée**.

La méthode vous permettra ainsi de découvrir ou redécouvrir votre périnée, d'apprendre à le solliciter dans les situations variées de la vie courante.

#### Ses bienfaits :

Grâce à cette méthode, vous établirez en vous progressivement une «gamme de sensations» qui sera un guide sûr pour conduire un travail actif du périnée avec beaucoup de précision.

Ces cours de prévention sont ouverts à toutes et à tous, à tout âge et à tout moment de la vie.

Une méthode mise au point par Blandine Calais Germain ©

#### Horaires, dates et lieux :

Les cours ont lieu sous forme de stages les dimanches matins de 10h à 12h Ateliers du 15, 15 rue de Dole 25000 Besançon.

#### Coût du stage :

- 30€

**Renseignements :** Lou BOILLON  
Marie-Lou PY

*Notre idée : vous accompagner dans cet évènement particulier qu'est l'arrivée d'un enfant d'une manière complémentaire au suivi médical. Ce changement majeur dans une vie transforme émotionnellement, psychologiquement, physiquement, socialement ; pour la mère, pour le père et pour la fratrie.*