



La Chrysalide

Mylène Dugal

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES / HIVER 2012

Informations et réservation 418.658.6893

lachrysalideyoga@hotmail.com

NOUVEAUTÉS

*** Atelier sur les soins naturels aux bébés ***

Atelier animé par Marie-Ève Bernard, naturopathe agréée.

Atelier 1 (Le lundi 27 février de 13h à 15h30)

Nous aborderons les problèmes suivants touchant davantage les nourrissons:

- Colique, chapeau (croûte de lait), érythème fessier, muguet, percée dentaire et fièvre.

Atelier 2 (Le lundi 12 mars de 13h à 15h30)

Dans ce volet, les malaises et maladies touchant les bébés et les enfants de tous les groupes d'âge seront abordés:

- Constipation, diarrhée, rhume et grippe (toux, congestion nasale, etc.), trouble du sommeil/nervosité, gastro-entérite, eczéma, bleu, contusion et ecchymose.

45\$ par personne, taxes incluses. L'inscription est valide pour les 2 ateliers.

Maximum 10 personnes et vous pouvez vous inscrire dès maintenant!

Autre nouveauté à La Chrysalide:

**** Utilisation du ballon de naissance lors de l'accouchement****

La méthode Ballon Forme Couple sur l'utilisation du ballon de naissance pendant l'accouchement est basée sur les principes fondamentaux des effets de l'activité physique sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement. Le but est de favoriser et de faciliter un accouchement le plus naturel possible.

Il s'agit d'une rencontre de 3 heures durant laquelle il vous sera présenté des positions, des appuis et des mouvements qui favorisent la gravité, l'augmentation de la circulation globale et la proximité du couple. C'est une excellente combinaison avec notre préparation à l'accouchement, notre journée ou notre soirée «spécial accouchement».

Le lundi 6 février de 18h30 à 21h30...au coût de 40\$, taxes incluses, pour le couple!

Allaitement



Cet atelier d'une durée de trois heures offre une information pratique concernant la première tétée, la mise au sein, la succion du bébé, la montée laiteuse et les différentes postures d'allaitement. Pour s'initier à l'art d'allaiter, une connaissance de la physiologie du processus de lactation, des variations du colostrum au lait selon les besoins du nourrisson et des poussées de croissance est un atout essentiel. Comment maintenir une bonne production, éviter les problèmes tels que l'engorgement, gergure, crevasse? Comment introduire le biberon de dépannage, extraire et conserver son lait? Comment profiter au maximum de cette relation? Autant de questions seront abordées pour vous préparer à vivre une belle expérience!

Les lundis 30 janvier & 19 mars de 18h30 à 21h30

Coût : 25\$ par couple taxes incluses.



Soirée «Spécial Accouchement» pour le couple

Massages, positions, respirations

Exploration des positions favorables à la progression du travail et à la descente du bébé. Apprentissage de mouvements de massage, de techniques d'acupression, et autres techniques visant à soulager (moduler) la douleur qui favorisent le bien-être lors de l'accouchement. Rappel sur les façons d'utiliser le souffle lors des contractions. Le rôle des hormones, de la poussée physiologique....et bien sûr celui du conjoint!

Le vendredi 24 février de 18h30 à 21h30

Coût : 50\$ par couple taxes incluses.

Services spécialisés



Consultation privée sur rendez-vous :

- . Préparation personnalisée à l'accouchement
- . Informations et préparation à un A.V.A.C. (accouchement vaginal après césarienne)
- . Centre certifié en Ballon-Forme (pré-postnatal et utilisation du ballon de naissance lors de l'accouchement)
- . Massage pour bébé, développement psychomoteur et yoga pré-postnatal

Massothérapie - Kinésithérapie & Orthothérapie

Sur rendez-vous seulement



Approche spécialisée pour la femme enceinte et la nouvelle maman.

Service offert également pour tous.

RELAXATION

THÉRAPEUTIQUE

JoAnnie Laurendeau-Guay

418.255.8233

70\$ taxes incluses. Reçus pour assurances.

Certificats-cadeaux disponibles.

Programme de Formation



Programme certifiée par le Centre de Transmission de Yoga et la Fédération Francophone de Yoga.

Denyse Laurendeau

418.261.3713