



La Chrysalide

Mylène Dugal

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES / HIVER 2010

Informations et réservation 418.658.6893

www.lachrysalideyoga.com

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, gerçure, 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 27 septembre & 15 novembre de 18h30 à 21h30

Coût: 20\$ 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, réflexologie 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 l'importance de la période postnatale.

Le vendredi 22 octobre de 18h30 à 21h30

Coût: 45\$ par couple taxes incluses.

Services spécialisés



Consultation privée sur rendez-vous :

- .Préparation à l'accouchement
- .Informations et préparation à un A.V.A.C.
- .Séance de yoga prénatal ou postnatal personnalisée, programme ballon-forme.
- .Massage pour bébé, Éveil bébé et développement psychomoteur.
- .Pré-conception et outils pour maximiser vos chances de concevoir.

Massothérapie & Orthothérapie

Sur rendez-vous seulement



Approche spécialisée pour la femme enceinte et la nouvelle maman.

Service offert pour tous.

RELAXATION

THÉRAPEUTIQUE

ORTHOTHÉRAPIE

JoAnnie Laurendeau-Guay

418.255.8233

65\$ taxes incluses. Reçus pour assurances.

Certificats-cadeaux disponibles

Programme de Formation



Programme certifiée par le CTY et FFY

Denyse Laurendeau

418.261.3713

