



LES FAMILLES de la bastide

• SANTE & BIEN NAITRE •

210 Avenue Thiers
3100 Bordeaux



Les ateliers

Les ateliers d'Hypnose
périnatale et de Massages
pré et postnatal sont sur
rendez-vous

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		9h30 Communiquer avec son enfant			9h00 Réflexologie bébé
10h45 Massage bébé	10h00 Groupe de parole*		10h00 Sommeil de l'enfant		10h00 Yoga bébé OU Ateliers futurs parents**
			11h30 Yoga Périnatal		11h00 Sophrologie bébé
12h30 Pilates	12h00 Yoga pour tous + postnatal	12h30 Gym douce Stretching			
	13h00 Pilates		14h00 1ers secours pédiatriques		
	18h30 Renforcement musculaire	17h30 Portage bébé			

*grossesses arrêtées trop tôt / dépression post-partum
**se préparer psychologiquement à l'arrivée de son enfant



Pour vous inscrire

Massage bébé
Communiquer avec son enfant

Alexandra DUPART
06 28 35 56 02

Pilates (lundi)

Pierre SAINT LEU
06 19 23 35 69

Pilates (mardi)
Renforcement musculaire
Gym douce - stretching

Aurore FREMIOT
06 50 42 26 63

Groupe de parole
Atelier futurs parents

Véronique BORGEL LARCHEVEQUE
06 38 01 91 59

Yoga pour tous + postnatal
Yoga prénatal

Noémie BART
06 62 41 22 25

Portage bébé
1ers secours pédiatriques
Massage prénatal et postnatal

Aurélié CACHEN
07 85 56 95 33

Réflexologie bébé
Yoga bébé
Sophrologie bébé
Hypnose périnatale

Chloé LANDROT
06 83 58 20 43

Sommeil de l'enfant

Charlotte DELINEAU
contact@lesnuitsdouces.fr


LES FAMILLES
de la bastide
• SANTÉ & BIEN-ÊTRE •