Clinique du Val d'Ouest

PROGRAMME DES ATELIERS MATERNITÉ

Automne-hiver 2023 - *MAJ le 13/10/2023*

ATELIERS AVANT LA NAISSANCE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13h30-15h **Atelier préparation à l'accouchement nature (sophrologie)** offert	9h30-11h **Atelier sophrologie futures mamans** 35€/pers. 31 octobre, 28 novembre, 19 décembre • 15h à 17h **Visite de la maternité** offert 28 novembre		15h à 17h **Visite de la maternité** offert 16 nov., 7 décembre, 14 décembre • 17h à 19h **Visite de la maternité** offert 9 novembre	12h30-14h **Atelier diététique** 35€/personne 17 novembre • 12h30-13h30 **Atelier Qi Gong** 25€/pers. et 50€/couple 24 novembre, 8 décembre, 15 décembre • 14h-15h30 **Atelier portage -** offert 27 octobre, 10 nov., 24 nov. 8 décembre, 22 décembre

Inscriptions aux ateliers avant la naissance sur notre site internet

ATELIERS OFFERTS DURANT VOTRE SÉJOUR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14h30-15h30 **Atelier conseils pour le périnée**	14h-15h **Atelier sommeil de bébé**	15h30-16h30 **Atelier sophrologie après l'accouchement** Sur inscription	14h-15h **Atelier retour à domicile**	14h-15h **Atelier sommeil de bébé** • 16h-17h30 **Atelier portage** Sur inscription

ATELIERS INDIVIDUELS DURANT VOTRE SÉJOUR

THALASSO BAIN BÉBÉ • 90€ **INITIATION MASSAGE BÉBÉ • 45€**

ATELIERS APRÈS VOTRE SÉJOUR

MARDI	VENDREDI
18h-19h30 **Atelier sophrologie en couple -** 60€/couple 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre • 9h30-11h **Atelier sophrologie maman -** 35€/pers. 31 octobre, 28 novembre, 19 décembre	12h30-14h **Atelier diététique -** 35€/personne 13 octobre, 1er décembre • 14h-15h30 **Atelier portage -** offert 27 octobre, 10 novembre, 24 novembre 8 décembre, 22 décembre

Inscriptions aux ateliers avant la naissance sur notre site internet