



# Retraite postnatale

*maman-bébé*



SAINT-PAUL-DE-VENCE  
DU 30 OCTOBRE AU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE



DOMAINE DU  
MAS DE PIERRE

RESORT & SPA • SAINT-PAUL DE VENCE

★★★★★

*en partenariat avec*  
**le dixième mois**

# VUE D'ENSEMBLE

mercredi 30 octobre	<b>14h30 - 16h30</b>	Accueil et installation <b>Cercle mamans-bébés</b> Pause café Temps libre Dîner libre	<b>Échanges entre mamans</b>
jeudi 31 octobre	<b>10h00 - 11h30</b> 12h00 - 14h00  <b>15h00 - 15h45</b>  <b>16h00 - 16h45</b>	Petit-déjeuner <b>Yoga postnatal</b> Déjeuner partagé entre mamans Temps libre <b>Réflexologie bébé émotionnelle®</b> Pause café <b>Initiation au massage bébé</b> Dîner libre	<b>Mouvements doux maman</b>  <b>Bien-être bébé</b>  <b>Bien-être bébé</b>
vendredi 1 <sup>er</sup> novembre	<b>10h00 - 10h45</b>  <b>11h00 - 12h00</b>	Petit-déjeuner <b>Communication gestuelle associée à la parole</b> Pause café <b>Atelier de portage physiologique</b> Déjeuner libre Départ	<b>Apprentissage maman / bébé</b>  <b>Apprentissage maman</b>

# Les ateliers & intervenantes

## JOUR 1

### CERCLE MAMANS-BÉBÉS

Le cercle de bienvenue est l'occasion pour vous, les mamans, de faire connaissance en ouverture de la retraite. Il se déroule dans une atmosphère bienveillante dans laquelle la parole et l'écoute sont respectées. Un cercle a pour objectif de vous connecter entre femmes, sans jugement, ni envers les autres ni envers soi-même. C'est un espace dans lequel vous venez déposer et partager vos expériences et vos émotions grâce à de l'échange, de la lecture ou bien une activité de création. C'est aussi l'occasion de poser vos questions autour de différentes thématiques et de trouver un accompagnement et des clés grâce à l'intervenante présente. Thématiques possibles : soutien à l'allaitement, endormissement, sommeil, cododo, maternage, soin du bébé, vie de couple...



### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

*Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde*

### L'INTERVENANTE : MAËLLE

**Naturopathe & Doula, praticienne en Naturopathie, agréée par le Syndicat des Professionnels de la Naturopathie (spécialisation en naturopathie pour la femme). Formation Accompagnante à la naissance, par Diane Bolduc-Boutin, et en cours d'équivalence avec Doulas de France.**

Fascinée depuis sa tendre enfance par la maternité et la naissance, Maëlle a tout d'abord entamé des études de sage-femme avant de se réorienter pour devenir naturopathe et doula afin d'accompagner les femmes dans toute leur féminité. Vous soutenir, vous aider, vous écouter, vous encourager à vous découvrir, à vous connaître et à prendre pleinement confiance en vos capacités et votre pouvoir.



## Les ateliers & intervenantes

### JOUR 2

#### YOGA POSTNATAL

Vous serez accueillies pour une séance de remise en forme douce.

C'est l'occasion de prendre le temps de se retrouver dans votre corps et de partager autour de la maternité. Le bébé est le bienvenu pendant la séance.

En ce qui concerne la pratique, il s'agira d'un yoga tout en douceur pour renforcer le corps dans une ambiance bienveillante et soutenante. Des exercices pour se faire du bien, retrouver un tonus musculaire, soulager les maux du nouveau quotidien tout en sécurité pour son corps postnatal.



#### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

L'atelier se pratique sur des tapis de yoga

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

*Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde*

#### L'INTERVENANTE : MARINE

**Professeure de Hatha Yoga spécialisée dans l'accompagnement du bien-être au féminin.**

**Formation au yoga prénatal et postnatal selon la méthode De Gasquet®.**

Après avoir passé les dix dernières années de sa vie en Asie entre l'Inde et Singapour où sa passion pour le yoga est devenu son mode de vie, Marine s'est donné pour mission dès son retour en France de faire partager au plus grand nombre les bienfaits du yoga : être en harmonie avec soi-même pour être physiquement, mentalement et spirituellement en bonne santé !



## Les ateliers & intervenantes

### JOUR 2

#### RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ ÉMOTIONNELLE®

La réflexologie bébé émotionnelle est un outil qui va permettre d'actionner des zones et des points réflexes sur le pied de bébé ou de l'enfant afin de rééquilibrer ses émotions mais aussi soulager les maux du quotidien (RGO, troubles du sommeil, booster les défenses immunitaires, douleurs dentaires...). Lors de cet atelier vous êtes actrice de l'échange et de la relation de toucher avec votre enfant. L'intervenante sera là pour vous écouter et vous guider sur les protocoles de réflexologie bébé émotionnelle adaptés aux besoins de votre enfant. Trois protocoles vous sont enseignés par l'intervenante et des fiches pratiques vous sont transmises afin que vous puissiez ensuite les reproduire chez vous.



#### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

*Il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant*

#### L'INTERVENANTE : MALLAURY

**Infirmière diplômée d'État, formée au massage bébé par l'École du Bien Naître et en Réflexologie bébé affective® par A.M.I de Formation.**

À la suite de l'obtention de son diplôme d'infirmière, Mallaury a donné naissance à son fils, ce qui a été le déclencheur de sa première formation auprès de l'école du Bien Naître. Son objectif à travers ses divers accompagnements dans la périnatalité est de créer un espace dédié à la maman et à son bébé. Mallaury propose une approche ouverte et inclusive afin de permettre à des mères, des couples et des familles de s'épanouir dans ce grand changement qu'est la parentalité.



## Les ateliers & intervenantes

### JOUR 2

#### INITIATION AU MASSAGE BÉBÉ

Apprenez à masser votre bébé afin de renforcer le lien affectif qui vous unit. Découvrez les multiples bienfaits du massage pour le développement de votre enfant. Que ce soit pour partager un moment de plaisir ou pour soulager ses petits maux du quotidien, le massage joue un rôle crucial dans son épanouissement. L'intervenante vous guidera dans l'art du massage, vous permettant de pratiquer sur votre bébé tandis qu'elle vous montrera les différentes techniques sur un poupon. Lors de l'atelier, vous aborderez deux types de massage : le massage plaisir et le massage de soin. Vous serez ainsi équipée de toutes les compétences nécessaires pour reproduire cette expérience en toute sécurité chez vous.



#### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

L'atelier se pratique sur des tapis de sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

Pour le confort du bébé, un coussin d'allaitement et une couverture sont recommandés

*Il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé afin de procurer les soins sur votre enfant*

#### L'INTERVENANTE : MALLAURY

**Infirmière diplômée d'État, formée au massage bébé par l'École du Bien Naître et en Réflexologie bébé affective® par A.M.I de Formation.**

À la suite de l'obtention de son diplôme d'infirmière, Mallaury a donné naissance à son fils, ce qui a été le déclencheur de sa première formation auprès de l'école du Bien Naître. Son objectif à travers ses divers accompagnements dans la périnatalité est de créer un espace dédié à la maman et à son bébé. Mallaury propose une approche ouverte et inclusive afin de permettre à des mères, des couples et des familles de s'épanouir dans ce grand changement qu'est la parentalité.



## Les ateliers & intervenantes

### JOUR 3

#### COMMUNICATION GESTUELLE ASSOCIÉE À LA PAROLE

L'intervenante invite la maman à découvrir une autre manière de communiquer avec bébé avant l'acquisition complète du langage. Elle apprendra aux mamans des signes de la LSF (langue des signes française) et proposera un mode d'emploi pour les mettre en place dans une ambiance douce et ludique. L'objectif de cet atelier est d'offrir une diversité de signes à l'enfant pour lui donner la possibilité d'être acteur dans la communication du quotidien et d'exprimer ses besoins afin d'aider le parent à y répondre au mieux. En proposant à l'enfant des signes que l'on associe à la parole, on lui permet d'avoir à sa disposition un vocabulaire plus vaste pour se faire comprendre. On lui donne goût à communiquer car l'enfant se sent écouté et compris, sa confiance en lui grandit.



#### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

L'intervenante apportera tout le matériel nécessaire pour le bon déroulement de son atelier

*Vous pouvez participer à cet atelier avec ou sans votre bébé selon votre besoin et vos possibilités de garde*

#### L'INTERVENANTE : MALLAURY

**Infirmière diplômée d'État, formée à la Langue des Signes Française par l'École Française**

À la suite de l'obtention de son diplôme d'infirmière, Mallaury a donné naissance à son fils, ce qui a été le déclencheur de sa première formation auprès de l'école du Bien Naître. Son objectif à travers ses divers accompagnements dans la périnatalité est de créer un espace dédié à la maman et à son bébé. Mallaury propose une approche ouverte et inclusive afin de permettre à des mères, des couples et des familles de s'épanouir dans ce grand changement qu'est la parentalité.



## Les ateliers & intervenantes

### JOUR 3

#### ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE (DÉCOUVERTE OU PERFECTIONNEMENT)

Parce que bébé a été porté durant 9 mois, le portage prend tout son sens dans l'idée d'une continuité et d'une transition en douceur. Cela va lui permettre de retrouver ses sensations in utero et ainsi l'apaiser (contenance, chaleur, odeur, battements de coeur, bercements). C'est encore une fois un outil précieux dans la création du lien d'attachement parents-enfant. L'intervenante abordera les nombreux bienfaits liés au portage physiologique mais également les règles de sécurité. Grâce au matériel de portage qui sera présenté, ce sera l'occasion de tester différents porte-bébés, écharpes et slings afin de choisir le moyen de portage qui sera le plus adapté aux besoins des mamans, ou de se perfectionner et découvrir de nouvelles façons de porter pour les participantes familières de cet outil.



#### ENVIRONNEMENT DE L'ATELIER

L'atelier a lieu dans un salon du Domaine du Mas de Pierre

Vous êtes assises confortablement au sol

L'atelier se déroule au rythme de l'enfant si besoin d'être allaité, nourri, changé, câliné

Un espace pour le change des bébés est prévu

L'intervenante apportera tout le matériel nécessaire pour le bon déroulement de son atelier

*Si vous souhaitez pratiquer avec votre enfant, il est recommandé de participer à cet atelier avec votre bébé*

#### L'INTERVENANTE : STACIE

**Diplômée d'état d'auxiliaire de puériculture - monitrice de portage certifiée TELP**

**Portage à Bras - CNFPB - Portage et RGO - CNFPB**

Passionnée par le domaine de la périnatalité, les nouveau-nés, la grossesse, mais également par l'aspect psycho-émotionnel de la parentalité, Stacie s'est formée à différentes pratiques, et se forme en continu par le biais de formations certifiées, de conférences, de lectures. Son objectif est d'œuvrer pour le bien être des familles, de donner des outils pour simplifier le quotidien de parents et d'apporter un moment de douceur et de détente.





“NOUS VOUS  
SOUHAITONS UN  
MERVEILLEUX SÉJOUR  
AU SEIN DU DOMAINE  
DU MAS DE PIERRE,  
EN ASSOCIATION AVEC  
LE DIXIÈME MOIS.”

Le dixième mois

Retraites postnatales maman-bébé



DOMAINE DU  
MAS DE PIERRE

RESORT & SPA • SAINT-PAUL DE VENCE

# à PROPOS DU Dixième mois



accompagnement  
soutien  
sororité  
écoute  
bienveillance



Le Dixième mois c'est avant tout l'histoire d'une rencontre amicale, de deux amies animées par l'envie d'entreprendre. C'est également une histoire de femmes, mais surtout une histoire de mères, de leurs enfants et du soutien fondamental durant leur maternité.

Nous accompagnons les femmes et les familles dans la découverte de cette période unique et particulière grâce à notre offre de retraites postnatales partout en France.

*Morgane & Clara*

Retrouvez-nous sur :

[www.ledixiememois.com](http://www.ledixiememois.com)

instagram : [le\\_dixieme\\_mois](https://www.instagram.com/le_dixieme_mois)

[info@ledixiememois.com](mailto:info@ledixiememois.com)