



L'association
Femmes Océanes
présente
RENOUV'AILES

Femmes Océanes est une association loi 1901 fondée en 2017 à Nantes Métropole, constituée d'intervenantes professionnelles dans le domaine du bien-être, du soin et de l'accompagnement psychocorporel.



CONTACTEZ NOUS

Parcours gratuits et sur INSCRIPTION

06 46 66 26 61
renouvailles44@gmail.com
www.femmesoceanes.com
f @renouvailles44

La garde de vos jeunes enfants peut être assurée sur demande, selon les places disponibles

Avec le soutien de :



Credit photos : Istock

Après la grossesse se découvrir femme et maman



RENOUV'AILES

5 parcours de soutien pour toutes les femmes à différentes étapes de leur vie

L'arrivée de bébé peut amener de l'inquiétude, une instabilité émotionnelle. Nous pouvons nous questionner, nous sentir dépassé.e.s ou épuisé.e.s.

PARCOURS MAMAN BÉBÉ



En tant que femme, la construction de votre vie de famille, avec votre futur enfant, est un moment clé, synonyme de changements et de bouleversements. Il se peut que vous subissiez - ou ayez subi - des violences, quelles que soient leurs causes et leur nature (physiques, psychologiques, morales, sexuelles...).

Dans tous les cas, il est important que vous puissiez prendre soin de vous et de votre santé. Si vous voulez nourrir une meilleure relation avec votre corps et avec celui de votre bébé en pleine formation, mieux écouter vos besoins respectifs, faciliter le lien social et restaurer l'estime de soi, ces parcours sont pensés et conçus pour vous.



Le fait d'accueillir un enfant, depuis sa naissance jusqu'à ses deux premières années, est une période sensible qui demande beaucoup de disponibilité, apporte des changements de rythme et l'apparition de nouvelles émotions. Ce moment peut être complexe à gérer car il mêle le bonheur de découvrir bébé et la transformation des relations avec ses proches, les inquiétudes, les fatigues, les joies.

REDÉCOUVRIR LA FEMME QUE JE SUIS (0-1 AN) 10 séances de 2h par semaine en petit groupe

Deux professionnelles vous proposent leur soutien avec la musicothérapie. C'est une pratique de soin qui utilise le rythme, la mélodie, le tempo, le volume, toutes sortes de sons pour prendre en charge des personnes présentant des difficultés de communication ou de relation.

1)

RÉDUIRE LE STRESS

2)

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

3)

DÉCOUVRIR DE NOUVELLES APTITUDES EN TANT QUE PARENT

4)

AMÉLIORER LA COMMUNICATION ET L'EXPRESSION AVEC VOTRE BÉBÉ

MIEUX VIVRE LA RELATION AVEC MON BÉBÉ (0-2 ANS) 6 séances d'1h30 en petit groupe

Deux professionnelles vous proposent leur soutien avec des temps de relaxation par la respiration, un univers sonore, des chansons et des temps privilégiés d'échanges et de massages de votre bébé.

1)

SE DÉTENDRE ET SE POSER EN SÉCURITÉ

2)

AMÉLIORER LE LIEN D'ATTACHEMENT MÈRE-ENFANT

3)

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET LE DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

4)

DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET LA CONFIANCE EN SOI