



*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.*



L'association  
Femmes Océanes  
présente  
**RENOUV'AILES**



## 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

# Vivre ma grossesse en confiance



# RENOUV'AILES

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

*La vie en couple ou la création d'une famille peuvent conduire à de l'inquiétude, une instabilité émotionnelle et la transformation des relations au sein du couple. Nous sommes amené.e.s parfois à nous questionner. Nous pouvons nous sentir dépassé.e.s ou épuisé.e.s.*

## PARCOURS «MIEUX VIVRE MA GROSSESSE»



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, complexes).

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, faciliter le lien social et restaurer votre estime de soi, ce parcours est pour vous.



La grossesse est une période sensible qui peut s'avérer complexe. Votre corps se transforme, un petit être grandit à l'intérieur de vous et de nouvelles sensations plus ou moins agréables apparaissent. Cela peut engendrer pour vous de fortes préoccupations, un manque de repère. Il peut arriver aussi que les émotions vous submergent et que vous vous sentiez vulnérable.

## PARCOURS DE 8 RENDEZ-VOUS

6 ateliers en petit groupe et 2 soins individuels

Des professionnelles vous proposent  
leur soutien avec différentes pratiques :

Chant  
Prénatal

Shiatsu

Auto-massages

Sophrologie

Réflexologie

Yoga  
Prénatal

### 4 OBJECTIFS :

1)

MIEUX RESSENTIR SON CORPS  
ET IDENTIFIER SES BESOINS

2)

RÉDUIRE LE STRESS

3)

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ET  
RESTAURER LA CONFIANCE EN SOI

4)

RENFORCER LA RELATION  
À SON FUTUR BÉBÉ

