



Préparation à la naissance

Cette préparation à la naissance et à la parentalité (PANP) vous offre à la fois les apports classiques d'une préparation à la naissance proposé par une sage-femme (hygiène de la grossesse et prévention, accouchement physiologique et/ou médicalisé, gestion de la douleur, soins et évolution du nourrisson, préparation du périnée et des seins, allaitement) mais aussi des outils pratiques de pleine conscience pour rester sereins durant cette période et bien au-delà !



Pleine conscience (Mindfulness)

La pleine conscience (mindfulness en anglais) signifie diriger son **attention** sur le **moment présent**, avec **intention** et **sans jugement**. En d'autres mots, c'est sortir du mode *fonctionnement automatique* pour être plus présent à ce qui se passe dans l'ici et le maintenant pour apprendre à répondre aux événements agréables et désagréables en accord avec nos valeurs plutôt que de réagir par habitude.

La pratique de la pleine conscience vous aidera à accueillir les hauts et les bas de la parentalité et à approcher chaque expérience avec votre bébé avec curiosité et bienveillance envers vous et vos proches.

Ce programme est une formation qui demande une **participation active de votre part**. Vous recevrez bien entendu des informations théoriques mais il y aura également des exercices pratiques à réaliser sur place et, surtout, **à domicile**, entre chaque séance.

Informations pratiques

Renseignements et inscriptions:

Sandrine RACINE

079 634 93 65

Session :

1 cours de 2h par semaine sur 6 semaines consécutives, en groupe

dès le 5^e mois de grossesse

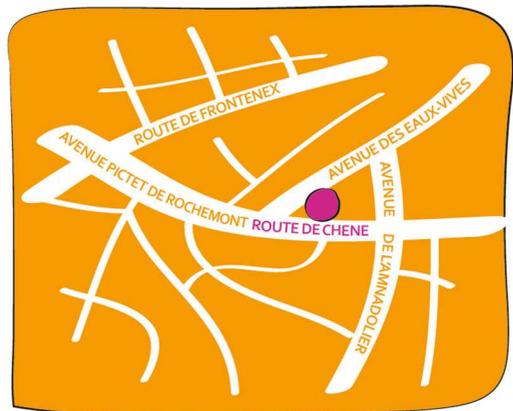
Dates et horaires : jeudi de 20h à 22h

1^{ère} session du 10-11 au 15-12-2016

2^{ème} session du 12-1 au 16-2-2017

3^{ème} session du 1-6 au 6-7-2017

Prix : CHF 350.- par couple pour la session



Bus 21
Arrêt Amandolier

Tram 12
Arrêt Amandolier



Rte de Chêne 11
1207 Genève
5^{ème} étage

022 736 24 40
079 944 88 10

www.caperinatal.net



Préparation à la
naissance
✦
Plaine conscience
(Mindfulness)

