

## Le thé des parents

Cette année, Bien Naître et Grandir propose également des rencontres mensuelles le samedi matin entre 9h30 et 12h00 pour échanger entre parents de façon conviviale et découvrir de nouvelles pratiques grâce à des ateliers.

Samedi 30 mai : **Découverte de l'HNI** (Hygiène Naturelle Infantile) avec Sophie Bernard

L'hygiène naturelle infantile, c'est la prise en compte du besoin d'élimination des bébés. Avec mon aînée les moments de changes étaient particulièrement pénibles, j'ai donc pratiqué l'HNI avec mes deux bébés suivants. L'HNI m'aide à établir une vraie communication avec mon bébé, à comprendre beaucoup de pleurs et à me sentir compétente. Et il y a aussi beaucoup de pipis par terre et de joyeuses parties de rigolades... C'est avec enthousiasme que Serena (mon bébé de 11 mois) et moi, nous vous ferons partager notre pratique.

**SUR INSCRIPTION :**  
[lovelydune77@gmail.com](mailto:lovelydune77@gmail.com)  
Tél : 06 33 55 87 52

Samedi 13 juin : **Mieux communiquer en famille** : vers une éducation au service de la vie avec Claire Clappier. Accompagner les difficultés que vivent les enfants, résoudre les conflits, repérer ce qui abîme la relation...

*Tarif : 8 euros adhérents / 10€ non adhérents*  
**SUR INSCRIPTION :**  
[communiqueravecbienveillance@gmail.com](mailto:communiqueravecbienveillance@gmail.com)  
Tél : 06 95 18 56 77

Samedi 20 juin : **Atelier portage physiologique** avec Dorothée Rameau et Sophie Bernard, animatrices en portage.

*Tarif : participation libre adhérents / 10€ non adhérents*  
**SUR INSCRIPTION :**  
[lovelydune77@gmail.com](mailto:lovelydune77@gmail.com)  
Tél : 06 33 55 87 52

A venir courant 2015: **Construction de jeux écolos** avec Heidi Brondel, **initiation au massage biodynamique** avec Christophe Obraczka, **Découverte de la fasciathérapie** avec Lucile Rivière.

## Portage physiologique des bébés

Des ateliers de portage (écharpe et autres porte-bébés) sont également organisés tout au long de l'année sur simple demande.

**Contact :**  
[lovelydune77@gmail.com](mailto:lovelydune77@gmail.com)  
Tél : 06 33 55 87 52

---

### Tarifs 2015

#### Adhésion en conscience.

#### Conférences

- Adhérents : participation en conscience
- Non-adhérents : 7€

#### Tables-rondes / thé des parents

- Participation en conscience

#### Ateliers

- Tarif selon atelier

---

Ce programme est provisoire et non exhaustif: **d'autres activités sont susceptibles d'être mises en place en 2015.**

Pour suivre nos actualités, rendez-vous sur  
notre site

[www.bien-naître-et-grandir.fr](http://www.bien-naître-et-grandir.fr)

Ou scannez le code pour découvrir notre page Facebook :



# Conférences et activités

## 2015



Association d'informations et  
d'échanges sur  
**la Naissance, la Santé  
et la Parentalité**

---

Association de parents bénévoles Loi 1901,  
sans but lucratif, ni appartenance  
philosophique, politique ou religieuse.

---

Aurélië : 06 18 81 55 68

Corinne : 06 11 10 28 28

Site : [www.bien-naître-et-grandir.fr](http://www.bien-naître-et-grandir.fr)

E-mail : [contact@bien-naître-et-grandir.fr](mailto:contact@bien-naître-et-grandir.fr)

---

**Maison de la Nature et  
de l'Environnement de l'Isère**  
5 place Bir Hakeim - 38000 Grenoble  
**Entrée des conférences : Porte latérale de droite**

Vendredi 24 avril à 20h30  
**Rivalités entre frères et sœurs**

Comprendre ce que vit un enfant à la naissance d'un frère ou d'une sœur. Repérer ce qui, dans notre comportement de parents, accentue les rivalités entre enfants. Comprendre ce qui se passe pour un enfant dans la relation avec ses frères et sœurs, ses amis.

Cette conférence, donnée dans le cadre de la semaine de la non-violence éducative en Isère, vous donnera des outils pratiques pour accompagner vos enfants dans la gestion de leurs conflits.

*Conférence animée par Claire Clappier, animatrice d'ateliers de parents, formée aux méthodes de communication de Faber & Mazlish et à l'EIREM (école d'Isabelle Filliozat)*

<http://www.relations-authentiques.org>

Mardi 5 mai à 20h00  
**Le deuil périnatal**

Quoi de plus terrible que de perdre son enfant ? Quand un enfant meurt, on ne perd pas seulement cet enfant, mais aussi nos espoirs et nos rêves pour l'avenir. On perd une partie de nous-mêmes, une partie de notre conjoint, une partie de notre famille... Tristesse, colère, désespérance, injustice... Quelles sont les étapes à traverser pour un deuil accompli ? Comment continuer à vivre malgré ce grand vide en nous ? Comment donner du sens à cette épreuve pour une vie encore plus intense en hommage à notre enfant ?

*Conférence animée par Karine Cottarel, psychologue, master en PNL, formée à l'accompagnement à la naissance et à la parentalité, formée à l'accompagnement en fin de vie et au deuil, en formation de psychanalyste corporel et maman de Gabin, mort à 8 mois de grossesse.*

<http://www.cottarel-psy-grenoble.com>

Vendredi 19 juin à 20h00  
**L'accompagnement global et le projet de naissance**

Lors de la grossesse, les parents peuvent préparer un projet de naissance. C'est un document rédigé sur papier libre qui présente l'ensemble des intentions du couple parental concernant l'accouchement et la naissance de leur enfant et qui fait suite aux discussions menées avec les professionnels de santé.

*Table ronde animée par des parents bénévoles de l'association et des sage-femmes.*

Fin juin / début juillet (date à préciser)  
**Pique-nique estival suivi d'une balade écharpe**

Vendredi 18 Septembre à 20h00  
**Maladies infantiles et naturopathie**

Bien suivies médicalement, les maladies infantiles ont un rôle à jouer dans le développement de la maturité organique, psychologique et du système immunitaire de l'enfant. Or, elles sont en voie de disparition. Pourquoi ? Quelles sont ces maladies ? Quels soins allopathiques et naturopathiques pour les rendre plus confortables ? Quelles limites pour les soins naturopathiques ?

*Conférence animée par Isabel Jimenez, naturopathe, formée au CENA Robert Masson.*

Vendredi 9 octobre à 20h  
**Les psychothérapies corporelles : Soigner l'âme avec le corps**

Notre corps est le régulateur de nos émotions. C'est même par lui que nous ressentons, que nous vivons nos émotions. Sans corps, pas de ressenti, pas d'émotions. Cette simple évidence devrait nous convaincre de l'efficacité potentielle d'une psychothérapie corporelle.

Bien souvent l'équilibre entre le corps et la psyché est perturbé dès l'enfance, par une suite de traumatismes passant souvent inaperçus mais qui en s'accumulant créent une véritable cuirasse, certes efficace pour nous protéger du monde, mais qui peu à peu nous coupe de notre vitalité, de notre spontanéité, et nous rigidifie le corps comme l'esprit.

En travaillant directement avec le corps, les thérapies psychocorporelles permettent de dénouer les mémoires corporelles, de libérer les émotions refoulées ou plus simplement de les accueillir et les reconnaître. Différentes techniques de massage, des exercices posturaux, la végétothérapie ou des méthodes diverses de relaxation sont non seulement un réel soutien à une thérapie verbale mais sont efficaces en elles-mêmes.

*Christophe Obraczka est thérapeute psychocorporel, formé en psychologie biodynamique. Son approche essentiellement orientée sur le corps et les liens entre émotions et cuirasse musculaire apporte un éclairage simple et directement compréhensible sur les mécanismes de défense inconscients. Sa pratique est surtout basée sur le massage biodynamique et la libération de la circulation énergétique dans le corps.*

Vendredi 6 Novembre à 20h00  
**L'haptonomie périnatale**

De l'haptonomie périnatale, on retient souvent cette image, si touchante, d'un papa posant les mains sur le ventre de sa compagne pour entrer en communication avec leur bébé.

Si ce petit d'Homme est déjà là, sa présence est pourtant souvent assez abstraite, à l'image de ce drôle de profil deviné à l'échographie, surtout lors d'une première grossesse.

Avec l'haptonomie périnatale, nous utilisons le Toucher, sens primordial au cœur de notre vie émotionnelle et affective. Il s'agit d'aider les parents - parce qu'ils sont les premiers concernés - à prendre toute leur place dans ce moment unique de l'accueil d'un enfant, chacun avec sa sensibilité, ses envies, et à son rythme.

A qui s'adresse-t-elle ? Quand commencer ? Comment se déroule concrètement cet accompagnement ? L'haptonomie périnatale est-elle compatible avec d'autres approches ? Que fait-on lors des séances ? Et toutes les autres questions que vous souhaitez poser !

*Conférence animée par Christophe Tarade, accompagnant en haptonomie périnatale, ostéopathe méthode Poyet DPo et formateur en milieux de soins autour de la relation corporelle.*

Vendredi 20 novembre à 20h00  
**Table ronde : choisir d'accoucher à la maison**

De plus en plus de parents souhaitent accueillir leur enfant à domicile, dans une démarche de naissance respectée. Cependant l'accouchement à domicile, méconnu, est souvent considéré comme dangereux. Qu'en est-il en réalité ? Comment l'ont vécu les parents qui l'ont choisi en conscience ? Quelles difficultés ont-ils pu rencontrer dans leur projet ? Autant de questions auxquelles vous trouverez des réponses grâce des témoignages riches et variés.

*Table ronde animée par Gisèle Piroit, sage-femme accompagnant des accouchements à domicile et par des parents bénévoles de l'association ayant vécu la naissance de leur(s) enfant(s) à la maison.*