

Stages

CHANT PRÉNATAL

Le chant prénatal ou comment la voix de la future mère, mais aussi du futur papa, deviennent un outil de lien, de bien être, un support pour vivre plus sereinement la grossesse, mais aussi les douleurs de l'enfantement.

Au travers de sons, d'exercices de souffle, chansons, nous travaillons/recherchons le lâcher prise, la confiance en soi, en la vie, le bien être...

La vibration sonore installe le corps et le mental dans l'instant présent, masse les organes, berce bébé, apaise...

*Stage animé par Julie Facy, Maman de 2 enfants et chanteuse professionnelle, formée au chant prénatal elle anime des ateliers individuels ou en groupe. Renseignements et inscriptions par mail contactbng38@gmail.com
Vendredi 10, 17, 24 et 25 mars, lieu communiqué lors de votre inscription*

INITIATION AU TOUCHER BIENVEILLANT ET AU MASSAGE DES ENFANTS

Le massage, et par extension le toucher en général, sont certainement les remèdes les plus efficaces contre les grands maux de notre société que sont le stress, la dépression, l'angoisse, le sentiment de solitude.

Mais toucher c'est d'abord entrer en contact, s'ouvrir à l'autre et apprendre à sentir. C'est aussi apprendre à être touché, à prendre conscience de ce que l'acte de toucher provoque en nous qui touchons.

Au cours de cette journée, bien que certains protocoles de massages pourront être enseignés, l'accent sera surtout mis sur le « comment » plutôt que sur le « quoi ».

Lors de la deuxième journée (optionnelle) nous approfondirons notre découverte en abordant le thème de la relation parent-nourrisson à travers le toucher. Nous découvrirons au cours de cette journée comment envisager la réparation du lien d'attachement. Conjointement à l'observation et à la pratique du toucher, une large place sera donnée aux échanges et au partage d'expériences.

*Proposé et animé par Christophe Obraczka, thérapeute psycho-corporel, www.biodynamicien.fr
Stage de 1 journée + 1 journée d'approfondissement destiné aux parents de jeunes enfants.*

Samedi 1 et dimanche 2 avril, 10h-18h30, 45 rue Abbé Grégoire – 38000 Grenoble

Tarifs 2017 : Montant de l'adhésion en conscience

Conférences

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

Tables-rondes / thé des parents/PEPS cafés : Participation en conscience

Ateliers/stages : Tarif selon atelier, renseignements contactbng38@gmail.com



Notre association est partenaire du magasin **Mon petit öko** qui vous offre une remise de 5% sur présentation de votre carte d'adhérent.

Prêt de piscines d'accouchement :

BNG met à disposition des adhérents ayant un projet d'accouchement à domicile des piscines spécifiques. Renseignements/Réservation auprès de Célia : celia.rohner@gmail.com

Bien Naître et Grandir est relais local du collectif de défense de l'accouchement à domicile (CDAAD)



Ce programme est **non exhaustif**. Pour suivre nos actualités, rendez-vous sur notre site

www.bien-naître-et-grandir.fr

Notre compte twitter @Bgrandir

Ou scannez le code pour découvrir notre page Facebook :



Conférences et activités

Janvier/ juin 2017



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.

Aurélie : 06 18 81 55 68

Florence : 06 28 95 02 71

Site : www.bien-naître-et-grandir.fr

E-Mail : contactbng38@gmail.com

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

Thés et ateliers des parents

ATELIER PORTAGE

Les monitrices de l'association vous proposent de partager et apprendre autour du portage physiologique des nourrissons et des bambins. Ce sera l'occasion de découvrir et d'essayer différents porte-bébés (écharpes, slings, préformés...) afin de vous aider à choisir ce qui vous convient le mieux. Nous aborderons les principes du portage physiologique, les différents nouages et partagerons avec vous les astuces pour porter votre enfant en confiance et en sécurité. Nous répondrons également à vos demandes particulières. Il est tout à fait possible de participer à cet atelier enceinte (nous mettrons à votre disposition nos poupons de portage).

Samedi 14 janvier, vendredi 17 février 10H et autres dates à venir

ATELIER SOPHROLOGIE PARENTS/ENFANTS

Un moment de pause entre parents et enfants, pour se retrouver à travers la sophrologie. A l'aide d'exercices ludiques, parents et enfants partiront ensemble à la découverte de leurs sensations et de leurs émotions. A partir de 5 ans. Tenue décontractée pour tous !

Matériel indispensable : son regard d'enfant !

Animé par *Charlotte Weiss, sophrologue caycédienne* <http://weiss-sophrologie.fr/>

Samedi 4 février, 10h

LE FLUX LIBRE INSTINCTIF ET AUTRES METHODES PLUS NATURELLES POUR GERER SES REGLES

Adieu tampons et serviettes hygiéniques jetables, source de pollution et malheureusement de plus en plus ciblés par les associations de consommateurs de par leur contenu en produits nocifs... Certaines utilisent les coupes menstruelles, éponges, serviettes lavables depuis de nombreuses années, d'autres se sont lancées dans l'aventure du FLI, et d'autres se posent juste la question et aimeraient pouvoir entendre des retours d'expériences.

Samedi 25 mars 10h, accueil thé à partir de 9h45

PEPS CAFE

Venez échanger autour d'articles de PEPS en particulier et de la parentalité positive en général lors d'une discussion auto gérée ou priment la convivialité, la rencontre et le débat lancé par les lecteurs. La parole est libre dans la limite du respect de chacun. Chacun est invité à apporter de quoi grignoter, l'association s'occupe des boissons. Les bébés et enfants sont bienvenus.

Samedi 28 janvier 10h, 8 avril, 17 juin (dates à confirmer accueil thé à partir de 9h45)

ATTENTION, les ateliers et thés des parents sont « nomades », nous vous communiquerons les lieux et heures lors de votre inscription.

Renseignements/inscription : contactbng38@gmail.com ou par téléphone au 06 28 95 02 71

Conférences, projections et tables rondes

L'HAPTONOMIE PERINATALE

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.

Où 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 *Christoph Tarade, accompagnant en haptonomie périnatale, ostéopathe méthode Poyet DPo et formateur.*

Vendredi 27 janvier 20h30, MNEI

PROJECTION DEBAT DU FILM MAIEUTIENNES



Hélène, Rosanna, Caroline et Fabienne auscultent, prescrivent, écoutent, accompagnent des parents qui ont choisi de donner naissance à leur enfant chez eux. Par petites bribes de quotidiens entremêlés, le film fait le portrait de ces sages-femmes qui ont choisi de pratiquer leur métier comme un art. Un art de la maïeutique, centré sur le choix des femmes et le respect de la physiologie.

Des choix qui ébranlent un tout petit peu l'hypermédicalisation de l'accouchement.

Projection suivie d'un débat avec les sages-femmes membres de BNG.

Vendredi 3 février 20h30, MNEI

PREVENTION ET SOIN DES PATHOLOGIES HIVERNALES POUR PETITS ET GRANDS

Nous sommes tous prédisposés aux infections hivernales (rhume, otite, sinusite, angine...). Comment les prévenir et les soigner avec les thérapeutiques issues de la naturopathie ? Quelles sont les préventions et thérapeutiques possibles (Gemmothérapie, Aromathérapie, Phytothérapie...) ? Quelles sont les limites de ces thérapeutiques ? La conférence abordera chaque cas et les soins spécifiques possibles grâce à un échange avec le public.

Conférence animée par *Isabel JIMENEZ, Naturopathe formée au CENA R. Masson Paris*

Vendredi 17 mars 20h30, MNEI

LE DEUIL PERINATAL

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.*

Vendredi 5 mai à 20h30 MNEI

Salons et évènements

JOURNEE DU BIEN ETRE EN FAMILLE

Toute une journée en compagnie de nos partenaires pour découvrir de nombreuses activités et produits autour de la naissance et de la petite enfance. Il sera proposé des ateliers découvertes/ stands/mini-conférences. Programme détaillé disponible sur le site internet.

Samedi 11 février de 10h à 17h, MNEI



JOURNEES DE LA BIENVEILLANCE EDUCATIVE EN ISERE

Semaine du 30 avril/ 6 mai

Programme détaillé disponible prochainement sur le site internet

SEMAINE MONDIALE DE L'ACCOUCHEMENT RESPECTE

Du 15 au 21 mai 2017

- Table ronde sur le vécu de l'accouchement (date à fixer)
- Table ronde sur l'accouchement à domicile (date à fixer)

Programme détaillé disponible prochainement sur le site internet