

Programme Mama rituals

AU PROGRAMME

J1 - 9h00 - 16h30

Accueil des participantes autour d'un thé

Présentation en cercle de femme

Physiologie de la grossesse à chaque trimestre

Précautions, contre-indications, installations spécifiques

Pratique du massage latéral en binôme

J2 - 9h00 - 17H00

Pratique du massage latéral en binôme, suite

Pratique du massage du visage

Pratique totale du soin

Clôture

MATERIEL A PREVOIR

- ☐ Deux grandes serviettes
- ☐ Une petite serviette
- ☐ Un coussin d'allaitement (au total 8 coussins sont nécessaires)
- ☐ Une tenue confortable pour masser
- ☐ Des chaussettes
- ☐ Des sous vêtements pouvant être tâchés par l'huile
- ☐ Un plaid
- ☐ Un grand drap
- ☐ Une gourde pour l'eau
- ☐ Carnet de note et stylo

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les collations et boissons sont prévues pour les deux jours, le repas du midi quant à lui peut être pris sur place, le slot dispose d'un restaurant bio et local, vous pouvez également prévoir votre lunch si vous le désirez.

Un support écrit vous est fournis pour la formation.

Nous restons ensemble durant les pauses afin de créer du lien.