

SEMAINE DECOUVERTE

DU LUNDI 7 AU VENDREDI 11, 2025

Route des Avouillons 6, Gland 1196

www.centregaia.ch

Offert par notre équipe dévouée et bienveillante:

Anais (Sage-Femme), Solène (Nutritionniste ASCA, Hypopressifs, Breathwork), Aleksandra (Psychologue FSP), Dina (Coach Certifiée ASCA, Périnatalité & Développement Personnel), Alexandra (Consultante au Sommeil, Yoga Nidra), Melanie (Facilitatrice des premiers mois).

LUNDI

10:00 - 11:00 CAFE PARENT AVEC NOS FONDATRICES

11:00 - 11:45 PLANCHER PELVIEN ET RESPIRATION

16:00 - 16:45 ATELIER MASSAGE BÉBÉ SHANTALA
(ENGLISH)

17:00 - 17:45 PARENTAL BURNOUT: AN INTRODUCTION
(ENGLISH)

MARDI

10:00 - 11:20 QUI SUIS-JE MAINTENANT ? LA PARENTALITÉ
ET LA REDÉFINITION DE SOI

16:00 - 16:45 ATELIER MASSAGE BÉBÉ SHANTALA

17:00 - 17:45 LE RÔLE DE LA SAGE FEMME DANS
L'ACCOMPAGNEMENT DES COUPLES PENDANT LA
GROSSESSE ET LA PÉRIODE DU POST PARTUM

18:00 - 18:45 BURNOUT PARENTAL: UNE INTRODUCTION

MERCREDI

10:00 - 11:15 SLEEP TALK & YOGA NIDRA SESSION
(ENGLISH)

19:00 - 20:00 S'ÉCOUTER POUR MIEUX S'AIMER : LES CLÉS
D'UNE COMMUNICATION AUTHENTIQUE EN COUPLE

JEUDI

09:00 - 10:00 CAFE PARENT: À PROPOS DU SOMMEIL ET DES
PLEURS

10:00 - 12:30 ÉVÉNEMENT EXCLUSIF AVEC MOTHERSTORIES
(WWW.MOTHERSTORIES.CH/EVENEMENTS) (PRIX 15 CHF)

16:00 - 16:45 PLANCHER PELVIEN ET RESPIRATION

17:00 - 17:45 LES PREMIERS PAS AVEC UN NOUVEAU-NÉ

18:00 - 18:45 LES GRANDS MYTHES DE LA MATERNITÉ :
ENTRE ATTENTES ET RÉALITÉS

VENDREDI

10:00 - 11:30 MANAGING SENSORY AND EMOTIONAL
OVERLOAD IN PARENTHOOD (ENGLISH)

14:00 - 15:30 ATELIER SUR LE SOMMEIL & SESSION DE YOGA
NIDRA

16:00 - 16:45 ATELIER MASSAGE BÉBÉ SHANTALA

17:00 - 17:45 ALIMENTATION DU NOUVEAU-NÉ

Le rôle de la sage femme dans l'accompagnement des couples pendant la grossesse et la période du post partum

Un atelier pour comprendre l'accompagnement précieux de la sage femme auprès des couples et des bébés, destiné aux futurs parents et jeunes parents pour un parcours de naissance serein.

Les premiers pas avec un nouveau-né

Cet atelier offre des conseils pratiques sur l'organisation du quotidien avec bébé, les soins de base, matériel de puériculture conseillé et des notions du portage.

Alimentation du nouveau né

Cet atelier aborde les clés de l'allaitement maternel et artificiel, en offrant des conseils pratiques pour soutenir les parents et les futurs parents dans leur choix

Plancher pelvien et respiration

Renforcer votre sangle abdominale, retrouver un plancher pelvien fonctionnel. Reprenez confiance en vous grâce à la respiration et au relâchement diaphragmatique.

Atelier massage Bébé Shantala

Dans le Sud de l'Inde, le massage Shantala est un massage thérapeutique qui fait partie intégrante des premières années de vie de l'enfant. Shantala se pratique dès la 5^e semaine. Plus qu'un massage, c'est un rituel relaxant pour le parent et l'enfant qui favorise le lien d'attachement. Le massage permet à bébé de soulager les coliques, favorise le sommeil et un bon développement psycho moteur et émotionnel du bébé.

Burnout Parental: Une introduction

Cet atelier abordera les bases du concept de burnout parental, les méthodes de prévention tout en offrant un espace de partage et de réflexion.

NOS ATELIERS

Centre Gaïa
Santé Périnatale Intégrale

Sommeil

Découvrez les 5 stratégies simples qui vous aideront à dormir profondément et à vous réveiller en pleine forme, même si vos enfants se réveillent la nuit.

Yoga Nidra

Rejoignez-nous pour une expérience magique de « sieste » guidée par le yoga nidra. Vous ferez l'expérience d'une séance de méditation guidée doucement réparatrice qui vous laissera un sentiment de plénitude et de repos.

Managing sensory and emotional overload in parenthood

A workshop to understand why parenthood can feel so overwhelming on a sensory and emotional level, and what you can do to feel better. This is a hands-on workshop.

Qui suis-je maintenant ? La parentalité et la redéfinition de soi

Devenir parent transforme tout! Cet atelier vous aidera à mieux comprendre et intégrer les changements identitaires. Vous serez guidé(e) dans des exercices concrets pour explorer ces transformations et trouver vos propres repères.

S'écouter pour mieux s'aimer : les clés d'une communication authentique en couple

Une communication fluide est essentielle dans un couple, surtout après l'arrivée d'un enfant. Inspiré de la théorie des actes de langage, cet atelier vous donnera des clés pour mieux formuler vos demandes, poser des limites et cultiver une relation plus harmonieuse.

Les grands mythes de la maternité : entre attentes et réalités

On entend beaucoup de choses sur la maternité... mais qu'est-ce qui est vraiment vrai ? Dans cet atelier, nous déconstruisons 5 mythes courants et partageons des conseils concrets pour éviter les désillusions et vivre une expérience plus sereine.

SEMAINE DECOUVERTE

DU LUNDI 7 AU VENDREDI 11, 2025

Route des Avouillons 6, Gland 1196

www.centregaia.ch

Où nous trouver?

10 minutes à pied de la gare de Gland !

Places de parking devant le bâtiment.

Ascenseur disponible à l'arrière du bâtiment.

Centre Gaïa
Santé Périnatale Intégrale

