

Relaxation Bulle douceur



- ✓ Prenez le temps pour (re)trouver et renforcer l'harmonie entre vos émotions, vos pensées et votre corps. Grâce à une méthode inspirée du yoga, relaxez-vous grâce à l'art du souffle et de la sophrologie. (Re)trouver un équilibre émotionnel pour tisser une relation sereine avec votre enfant.
- ✓ Atelier gratuit en groupe ou individuel - 1h30

Premiers secours



- ✓ Cette initiation aux gestes de premiers secours pour le nourrisson vous permet d'apprendre à anticiper, se préparer et éviter les dangers mais aussi savoir réagir et pratiquer les bons gestes en cas de danger.
- ✓ Atelier collectif - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

Allaitement maternel



- ✓ Vous vous interrogez sur l'alimentation de votre futur nouveau-né. Participez à un atelier sur la préparation à l'allaitement maternel, animé par une infirmière puéricultrice titulaire du diplôme universitaire en lactation humaine et allaitement maternel.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe - 2h - 2e étage

Café des mamans



- ✓ Rencontres, échanges, partages de conseils et d'expériences autour de l'arrivée de bébé avec une professionnelle mais aussi et surtout entre (futurs) mamans ! Une petite bulle d'air dans votre quotidien de femme enceinte ou de maman.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe

Moi, futur papa/coparent



- ✓ Bientôt papa / coparent ? Se préparer à sa future parentalité quand on ne porte pas le bébé, c'est parfois plus compliqué. Accouchement, vie de couple, rôle à venir... On s'interroge mais on n'ose pas forcément trop s'exprimer... la maman et la grossesse sont au cœur du projet. Nous vous proposons un temps dédié, autour d'un café, accompagné par une auxiliaire de puériculture de la maternité. Se réunir, échanger librement sur vos attentes, vos angoisses, vos questions... et vos joies aussi, sans tabou ni jugement, mais avec soutien et bienveillance.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe

Les ateliers de la maternité



DIP_MAT_24_J / oct 2025

 **ELSAN** Maternité
SANTÉ ATLANTIQUE

Inscription

secretariatmaternite.pca
@elsan.care
02 40 95 81 79

 **ELSAN** Maternité
SANTÉ ATLANTIQUE

Massage



- ✓ Seule ou en couple, initiez-vous au massage de votre nouveau-né (à partir d'un mois). Profitez de moments privilégiés de douceur, de détente et de communication encadrés par une auxiliaire de puériculture.
- ✓ Atelier en petit groupe - 2h - 4e étage
- ✓ 25 euros par couple

Portage



- ✓ Dans un climat de confiance et de bienveillance, aidez votre bébé (de moins d'un an) à s'adapter en douceur à la vie extra-utérine et découvrez les bienfaits du portage enseignés par une auxiliaire de puériculture.
- ✓ Atelier en petit groupe - 2h - 4e étage
- ✓ 25 euros par couple

Premiers soins



- ✓ Avec l'aide d'une auxiliaire de puériculture, découvrez à votre rythme les premiers soins de votre enfant à naître : bain, soins (cordon, yeux, nez), alimentation maternel ou biberon, prise de température, préparation du trousseau, déroulement du séjour à la maternité... Une visite de chambre sera réalisée lors de l'atelier.
- ✓ Atelier en petit groupe - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

Préparer la chambre de bébé



- ✓ Parents, futurs parents, les bébés passent la plupart de leur temps à l'intérieur. Ils sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux différentes pollutions du fait de leur développement. Découvrons ensemble comment préparer un environnement sain pour bébé.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe - 2e étage

Visite de la mater



- ✓ Avant votre inscription, pour valider votre choix, ou après, pour préparer le grand jour, nous vous accueillons pour une visite en groupe de nos services. Accompagnées d'une professionnelle de la maternité, découvrez, à travers nos locaux, les grandes étapes de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour.
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe - 1h - 2e étage

Rythme de bébé



- ✓ Cet atelier a pour objectif de vous préparer à l'arrivée de votre bébé, de vous accompagner dans la découverte de votre enfant, de vous sensibiliser à l'observation de son comportement afin de répondre à ses besoins (sommeil, éveil, pleurs de votre bébé à naître...).
- ✓ Groupe de 2 à 3 couples - 2h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

Se préparer au jour J



- ✓ Votre date de terme approche et vous vous posez des questions : votre arrivée à la maternité, la naissance, le séjour... Nous vous proposons une réunion d'information animée par une sage-femme avec projection d'un film, informations, échanges...
- ✓ Atelier gratuit en petit groupe
Inscription avant le 8e mois

Sport prénatal



- ✓ Offrez-vous une parenthèse bien-être pour vous sentir plus légère, plus sereine, et favoriser le bon développement de votre bébé. Sous l'accompagnement d'une coach spécialisée, cet atelier vous propose un moment rien que pour vous. Prévoir une tenue confortable/serviette/eau.
- ✓ En petit groupe - 1h - 2e étage
- ✓ 10 euros par personne

Inscription

secretariatmaternite.pca@elsan.care

02 40 95 81 79