

“Quiétude” propose des ateliers pour “bien grandir” toute l’année et à plusieurs endroits (Echirolles, Grenoble, Fontaine, St Egrève, Crolles)

- Atelier “Massage bébé”, animé par Cécile : instructrice en massage bébé certifiée par l’AFMB (Association Française de Massage Bébé)

Les 5 séances : 80€ (huile de massage offerte, prêt de livres...)

- Atelier “Portage bébé”, animé par Cécile : instructrice en portage écharpe, certifiée par l’AFPB (Association Française de Portage Bébé)

Les 2 séances : 20€ (location et achat d’écharpes possible : écharpe “classique en coton rigide” ou écharpe “souple en lycra”)

- Atelier “Relaxation et massage”, animé par Cécile : relaxologue pour enfants (CREA : Centre de Relaxation Enfants et Adolescents) et instructrice certifiée en “massage-école” par l’AFME (Association Française de Massage à l’Ecole)

Les 4 séances : 80€ par famille.

Tarif école : 30€ par séance / classe.



L’enfant n’est pas la personne de demain,
mais celle d’aujourd’hui.

C’est une personne unique,
une personne à part entière,
que l’on doit traiter avec tendresse et respect.

Tout comme l’arbre,
l’enfant a besoin de planter ses racines,
les déployer, ouvrir ses branches, grandir
et fleurir...

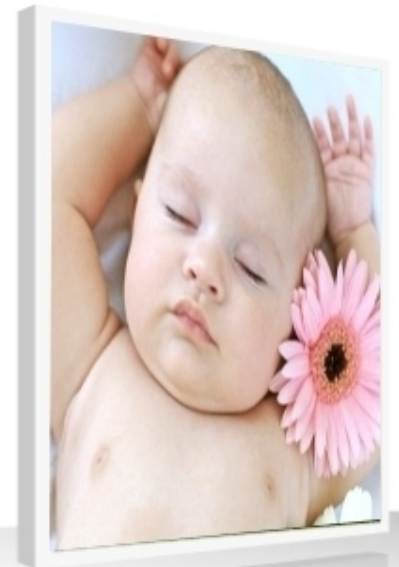


Le massage et le portage permettent à
l’enfant de s’enraciner avec
confiance et sécurité.
Leurs bienfaits sont immédiats et durent
toute la vie...

Mme ROCHE Cécile
Relaxologue pour enfants
04 76 48 34 71
06 14 09 82 76
www.relaxetcie.fr
cecile.relaxetcie@hotmail.fr



Bien
Grandir



**Massage Bébé
Portage Echarpe
Relaxation**

Association loi 1901
Quiétude
Site web : www.relaxetcie.fr

ATELIER "MASSAGE BÉBÉ" (bébés âgés de 1 à 12 mois)

"Découvrir l'art de masser votre enfant"



Camille, 4 mois 1/2 & sa maman

5 séances d'1h30 de massage, au cours desquelles vous massez et apprenez un programme de massage pour votre bébé (massage Indien, Suédois et Réflexologie plantaire).

Ce programme permet :

- de partager avec son bébé un moment de détente et de complicité.
- de favoriser le sommeil et le bien être du bébé.
- de soulager les coliques, les flatulences et les poussées dentaires...



Keizo, 3 mois 1/2 & sa maman



ATELIER "PORTAGE BÉBÉ" (dès la naissance à 3 ans et +)

"Le bonheur d'être porté... et de porter"



Echarpes porte poupée

2 séances d'1h30, au cours desquelles vous apprenez à porter votre enfant avec une écharpe porte-bébé (portage devant, hanche et dos).

En plus d'offrir un meilleur développement à l'enfant (respect du dos et des hanches), le portage permet :

- au bébé de se sentir en sécurité, de découvrir le monde en toute confiance, blotti contre un être cher.
- aux parents d'être en contact avec leur enfant, d'apprendre à le connaître et de pouvoir mieux répondre à ses besoins.



Tina & sa maman



Elena, Milan, Maxence, Sandro & leurs mamans



ATELIER "RELAXATION & MASSAGE" pour les plus grands (4 - 12 ans)

"Plaisir de se relaxer, de masser et d'être massé..."



Relaxation et massage en grande section de maternelle

4 séances d'1h30 au cours desquelles enfants et parents se relaxent (jeux de relaxation) et se massent entre eux sur leurs vêtements (dos, tête, épaules, bras et mains).

Cet atelier permet à chacun d'avoir des outils faciles, rapides et efficaces pour améliorer la qualité de la vie.

Il est également destiné aux écoles puisque le massage rassure l'enfant, le calme et l'aide à être bien dans son corps et dans sa tête.



Mandala, outil de relaxation réalisé par des parents et leurs enfants