

BOUTIQUE - INFORMATION - TEA-ROOM



MERE ET TERRE

Marianne Baertschi - 022 361 39 66

www.mere-et-terre.ch

Horaires d'ouverture:

lundi 13h - 16h, mardi à vendredi 10h - 16h

- Allaitement et hygiène maternelle
- Portage ou bercement
- Couches lavables ou biodégradables
- Soins quotidiens pour bébés
- Idées de cadeaux et plaisir d'offrir



CH - 1274 GRENS/NYON

① ARCADE MERE ET TERRE : La Place 2

② LA GRANGE ROUGE : Rue du Village 5

③ YOGA SAMGATI : Rue du Village 28

④ FITNESS : Rue du Village 18

Cours de la Maternité à l'Enfance



A Grens sur Nyon

Cours de la maternité ...

METHODE D'AUTO-OBSERVATION SYMPTO-THERMIQUE

Conception et contraception naturelles pour une gestion de sa propre fertilité
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE
Contact : Evelyne Moreillon Delachaux ☎ 022/362 0 372

PREPARATION A LA NAISSANCE

Découverte de ses compétences pour accoucher à domicile, en maison de naissance ou à la maternité et organisation familiale
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE
Contact : Evelyne Moreillon Delachaux ☎ 022/362 0 372

PAROLE D'HOMME ET MATERNITE

"Parole d'homme" et soutien, lors de la préparation à la naissance, ainsi qu'encouragement à la reprise d'une relation intime du couple dans son nouveau mode de vie.
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE
Contact : Maurizio Baldassarri ☎ 077/402 85 11
paroledhomme@live.fr

HYPNONATAL

Méthode de préparation intérieure à l'accouchement, qui permet d'aborder la naissance sereinement
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE ☎ 076/344 94 71 et 079/304 04 45
Contact : Karelle Scherler et Sandrine Prince www.hypnonatal.ch

YOGA PRE- et POSTNATAL

Entraînement des postures, de la respiration et de la méditation par le yoga pour harmoniser la grossesse et l'accouchement
Lieu des cours : YOGA SAMGATI ☎ 079/ 25 35 111
Contact : Eveline Waas Bidaux www.yoga-samgati.ch

AQUAGYM PRENATAL

Exercices en piscine pour optimiser la respiration et la souplesse durant la grossesse et en vue de la naissance.
Lieu des cours : PISCINE REGIONALE DE BASSINS ☎ 079/ 447 81 61
Contact : Valérie Biolay val.biolay@hotmail.com

DANSE DU MONDE MAMAN-BEBE

Danser avec son bébé dans le ventre, puis en corps à corps avec l'enfant en écharpe sur le dos
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE ☎ 022/362 30 08
Contact : Susanna Streiff Girarville susanna.streiff@vtxnet.ch

... A l'enfance

PLEINE FORME APRES L'ACCOUCHEMENT

Conseils en allaitement, puériculture, rééducation du périnée, restructuration du couple et relation avec les grands-mères
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE
Contact : Evelyne Moreillon Delachaux ☎ 022/362 0 372

HOMEOPATHIE ET SOINS DOMESTIQUES

Connaissance de l'hygiène personnelle et des soins de l'enfant par des méthodes alternatives et écologiques
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE
Contact : Evelyne Moreillon Delachaux ☎ 022/362 0 372

MASSAGE PAPOTTE

Massage pour bébé suivi d'un moment d'échange entre mamans autour d'une tasse de thé ou de café.
Lieu des cours : ARCADE MERE ET TERRE ☎ 079/650 07 58
Contact : Carine Dejussel www.AvecBebe.ch

PORTAGE EN ECHARPE

Soutien du ventre en fin de grossesse, apprentissage des diverses techniques de portage de son enfant en écharpe : devant soi, sur la hanche ou dans le dos
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE ☎ 079/650 07 58
Contact : Carine Dejussel www.AvecBebe.ch

SIGNE AVEC MOI

Communication gestuelle pour les bébés avant l'acquisition du langage verbal, à l'aide des signes de la Langue Française des Signes
Lieu des cours : LA GRANGE ROUGE ☎ 079/650 07 58
Contact : Carine Dejussel www.AvecBebe.ch

NORDIC WALKING AVEC BEBE DANS L'ECHARPE

Activité sportive pour maman et sieste en plein air pour bébé
Départ des cours : ARCADE MERE ET TERRE ☎ 079/650 07 58
Contact : Carine Dejussel www.AvecBebe.ch

KID'S DANCE

Hip-hop, Salsa et Kick Boxing pour enfants qui désirent bouger en s'amusant sur des musiques actuelles.
Lieu des cours : à Grens FITNESS BODYBALANCE et à Luins ☎ 022/362 76 11
Contact : Marie-France Perren Crettol www.danceaerobics.com