



# JOURNÉE D'INFORMATION ET DE PRÉPARATION

**Au 3ème trimestre,  
à la naissance et au postnatal**

*Parce que se préparer à la naissance ne se résume pas à un seul jour.*

Pour soutenir les changements physiques, physiologiques, émotionnels et identitaires

Pour comprendre le rôle de chacun

& dessiner sa vision pour optimiser son expérience

***Journée à destination des femmes enceintes et de leur partenaire***

**MARDI 7 AVRIL**

**SAMEDI 6 JUIN**

**DE 9H30 À 18H**

**Au Centre Pep's Périnat**



Le 3ème trimestre  
*Prélude à la naissance*  
&  
Utilisation des tissus pour  
soulager les tensions



Les étapes de la naissance  
&  
Réalisation de cartes mantras



Postnatal optimal  
&  
Astuces pour soutenir la  
récupération du corps

**INFOS ET INSCRIPTION :  
[www.oya-mama.be](http://www.oya-mama.be)**

