

# Le programme d'Histoire de Bien Naître

En raison de la crise sanitaire nous vous invitons à consulter le site d'Histoire de Bien Naître avant de vous déplacer, **places limitées, inscription obligatoire**

## « La sophrologie pour la famille : de la maternité à la parentalité »

**Samedi 22 mai de 14h30 à 16h30**

Le Grenier, Lieu d'Accueil Parents – Enfants  
20A rue des Roseaux à Illkirch

**Céline BAH**L, **sophrologue** présentera la sophrologie, proposera des exercices de mise en pratique pour les **futurs parents, parents** ainsi que des **exercices parents-enfants**.

## « L'allaitement tout simplement »

**Samedi 19 juin de 14h30 à 16h30**

**Cathy Anne Piette**, **sage-femme** animera cette rencontre, vous donnera des conseils pour bien débuter l'allaitement, le poursuivre en toute sérénité et continuer cette belle expérience lactée avec votre enfant.

## « Ateliers de portage physiologique »

**Ophélie Alran**, **monitrice de portage** propose à la demande des **ateliers de portage physiologique** de votre enfant (à votre domicile) au 06.10.95.85.19 ou [alran.ophelie@sfr.fr](mailto:alran.ophelie@sfr.fr)

### INFORMATIONS PRATIQUES

Les rencontres à la **Médiathèque Sud** sont ouvertes à tous et sans inscription (sauf si contraintes sanitaires). Les enfants sont les bienvenus, avec la possibilité en fonction de leur âge, d'aller dans l'espace lecture seuls ou accompagnés.

La rencontre débute à 14h30 et se termine à 16h30 au plus tard.

10 Allée F. Mitterrand à Illkirch, tram A Illiade.

Les rencontres au **Grenier** sont sur réservation et limitées en nombre.

20A rue des Roseaux à Illkirch, Tram Malraux et bus 13 arrêt Roseaux.

**INSCRIPTION** [histoiredebiennaitre67@gmail.com](mailto:histoiredebiennaitre67@gmail.com) et 06.14.36.09.62