

Animation d'ateliers & conférences

ATELIERS

Nutrition optimale pour le postnatal - 1h00 (20\$ par pers.)

Manger sainement, sans se casser la tête! Je te donnerai des trucs pour te nourrir convenablement avec un nouveau-né dans les bras. Tu apprendras à écouter ton corps et je te donnerai des pistes pour transformer ta relation avec la nourriture.

Rituels et soins ayurvédiques pour la nouvelle maman - 1h30 (25\$ par pers.)

Pour une récupération rapide et un bien-être accru: les éléments essentiels à mettre en place et les soins traditionnels ayurvédiques (auto-massage, bandage du ventre, herbes et suppléments).

Accompagner l'enfant vers le sommeil - 1h00 (20\$ par pers.)

La science derrière le sommeil de l'enfant, le sommeil de la mère. Des outils pour créer ton équilibre familial, apprendre à écouter ton instinct et permettre le développement optimal du cerveau de ton enfant.

La santé et l'immunité des enfants - 1h30 (25\$ par pers.)

Comment soigner les bébés et les enfants avec des produits naturels lors de petites maladies? Recommandations, trucs et astuces pour renforcer le système immunitaire des tout-petits.

Cuisiner santé pour ses enfants - 1h00 (20\$ par pers.)

Changer son approche face aux repas pour favoriser la curiosité, l'ouverture et l'autonomie des enfants. Infos nutritionnelles et idées recettes pour parents pressés!

Famille écolo & minimaliste - 1h30 (25\$ par pers.)

Un atelier pratique pour les familles modernes qui désirent élever leurs enfants dans un milieu sain! Apprendre à lire les étiquettes, éviter les matériaux et les produits toxiques, connaître les options saines pour le quotidien avec bébé, tendre vers le minimalisme avec ses enfants / savoir l'expliquer à son entourage et bien plus!

CONFÉRENCE

Comment bien préparer son postnatal - 1h00 (gratuit)

On est rarement bien préparée à ce qui nous attend en postnatal... S'informer et se créer une boîte à outils pour les journées plus dures te sera d'un grand secours pour profiter à fond des premiers instants avec ton nouveau-né.