

PROGRAMMATION – ÉTÉ 2017



À NOTER : Afin d'être accessibles, la plupart de nos tarifs sont modulés selon le revenu familial. Le coût le plus élevé est compétitif avec le secteur privé et s'applique lorsque le revenu familial est supérieur à 150 000\$.

** Il est possible d'intégrer une session en cours lorsqu'elle n'est pas complète.*

BÉBÉ DANS L'BEDON

- **Rencontres prénatales À la carte** (5 x 2h) ➤ **Promo J'♥ MNL**
Pour accouchements prévus à partir du 4 octobre
Tarif modulé de 108\$ à 238\$ / couple / session

 - 16 août au 13 septembre à 19h00
- **Rencontres prénatales privées / semi-privées** ➤ **Promo J'♥ MNL**
Horaire et nombre de séances selon vos besoins
Privé : de 100\$ (pour 2h) à 345\$ (pour 8h)
Semi-privé : de 75\$ (pour 2h) à 240\$ (pour 8h)
- **Accompagnement à la naissance**
Forfait de base : 2 rencontres prénatales, présence lors du travail et de l'accouchement, 1 rencontre postnatale et soutien téléphonique.
Tarif forfaitaire : 760\$
- **Bouger pour accoucher** (2 heures)
Tarif modulé de 25\$ à 55\$ par couple

 - Mercredi le 30 août à 19h00
- **Yoga prénatal** 6 séances (1h15)
Tarif modulé de 60\$ à 120\$ / session

 - Mardi 27 juin au 1^{er} août à 18h30
 - Mercredi 28 juin au 2 août à 13h30
 - Mardi 8 août au 12 septembre à 18h30
 - Mercredi 9 août au 13 septembre à 13h30

BÉBÉ DANS VOS BRAS

- **Relevailles à domicile**
Sur rendez-vous / bloc de 3h / semaine
Gratuit (clientèle admissible) ou 50\$ / bloc
- **Consultation en allaitement**
Sur rendez-vous
Tarif : 60\$ / hre + 10\$ (si à domicile)
- **Consultation postnatale (aussi pour parents de jumeaux)**
Sur rendez-vous
Tarif : 50\$ / hre + 10\$ (si à domicile)
- **Cours de massage bébé** 4 séances (1h) ➤ **Promo J'♥ MNL**
Tarif modulé de 36\$ à 84\$ / personne et de 56\$ à 128\$ / couple

 - Lundi 7 au 28 août à 10h30
- **Zumba maman-bébé (type danse)** 6 séances (1h)
Tarif modulé de 60\$ à 120\$ / session

 - Lundi 3 juillet au 21 août à 13h30
(Sauf les semaines de la construction, 24 et 31 juillet)
- **Yoga maman-bébé** 6 séances (1h15)
Tarif modulé de 60\$ à 120\$ / session
Pour bébé **6 mois à 1 an** avec bénévole sur place

 - Mercredis 28 juin au 2 août à **10h00**
 - Mercredis 9 août au 13 septembre à **10h00**

Pour bébé **1 mois à 6 mois** avec bénévole sur place

 - Mercredis 28 juin au 2 août à **11h30**
 - Mercredis 9 août au 13 septembre à **11h30**
- **Portage** (2h) en pré ou postnatal ➤ **Promo J'♥ MNL**
Tarif modulé de 20\$ à 44\$ / personne ou 30\$ à 66\$ / couple

 - Mardi 18 juillet à 10h00 - **Débutant**
 - Mardi 15 août à 10h00 - **Intermédiaire**
- **Thalasso Bain Bébé** Séances de 1h30 à 2h
Tarif de 70\$ (+10\$ si le soin est fait à domicile)
Le Thalasso Bain Bébé ® est un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur. Le bain permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère, ce qui s'avère apaisant et réparateur.

Cafés-Causeries Chez Matatoto

Les mardis dès 10h00

Les parents sont invités à venir échanger sur divers sujets d'intérêt proposés par Mieux-Naitre à Laval ou déterminés par eux. Espace bistro, boutique, prêt de livres et milieu de vie dédiés aux parents et à leurs bébés et bambins.

- ♥ L'AVAC (accouchement vaginal après césarienne)
- ♥ Banque de lait maternel
- ♥ Développement neurologique 0-2 ans
- ♥ Mandala sur pierre
- ♥ Hygiène naturelle



Visitez nos Événements Facebook pour connaître les prochains sujets et faites-nous connaître vos propositions!

Rencontres de la Ligue La Leche

Tous les premiers jeudis du mois à 10h00

Les rencontres mensuelles de LLL abordent différents sujets entourant l'allaitement. Vous pourrez trouver soutien, aide et information sur l'allaitement, de la grossesse au sevrage. Venez échanger!



Tente Rouge

Contribution volontaire (Chapeau)
Vendredi le 11 août à 18h30

La tente rouge accueille les femmes et leurs histoires. Dans cet espace de partage, chacune prendra la parole à son tour et sera écoutée pleinement, sans interruption, dans le respect et le non-jugement. Que ces histoires soient douces ou périlleuses, qu'elles soient synonymes de paix ou de tempête, toutes ont leur place lors d'une tente rouge.



Groupe de marche

Les vendredis à 10h00

Il pleut ? Venez faire jasette autour d'une tisane!

Venez échanger entre parents en marchant avec bébé en portage en poussette ou *bébé dans l'bedon*. L'activité se déroule tous les vendredis matins de 10h à 11h. Le départ se fait aux locaux de MNL, au 3534, Concorde Est. Portez vêtements et chaussures confortables et apportez votre bouteille d'eau !



Groupe de tricot / crochet

Tous les jeudis à 13h30

Des passionnées du tricot viendront faire leur tour. Vous ne tricotez pas? Peu importe ! L'idée c'est de jaser, se rencontrer autour d'une tisane et peut-être développer une nouvelle habileté... Matériel fourni pour faire l'essai. Vous êtes bienvenues !



PROMOTION J'♥ MNL

Vous avez suivi des rencontres prénatales chez MNL? Un rabais de 10% est accordé sur les ateliers de portage et de massage de bébé.

www.mieuxnaitre.org
info@mieuxnaitre.org

438.830.4323

3534, boul. de la
Concorde Est, Laval (QC)
H7E 2C5



Toutes nos activités se trouvent sous l'onglet « Calendrier » de notre [page Facebook](#)



MERCI d'aller l'aimer!