

## PROGRAMMATION – PRINTEMPS 2017

*Mise à jour 24 mai 2017*



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



MERCI d'aller l'aimer!

# PROGRAMMATION – PRINTEMPS 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\$.*

## BÉBÉ DANS L'BEDON

- **Rencontres prénatales** 8 séances (2 heures)  
Tarif modulé de 95\$ à 275\$ / couple / session  
Les mercredis du 29 mars au 17 mai à 19h00.
- **Rencontres prénatales À la carte** 5 séances (2 heures)  
Tarif modulé de 108\$ à 238\$ / couple / session  
Les mercredis du 24 mai au 21 juin à 19h00.  
Pour les accouchements prévus à partir du 12 juillet
- **Rencontres prénatales privées ou semi-privées** (2 heures)  
L'horaire et le nombre de séances seront déterminés par vous et l'intervenante.  
En privé : de 100\$ (2 hres) à 345\$ (8 hres)  
En semi-privé : de 75\$ (2 hres) à 240\$ (8 hres)
- **Rencontres prénatales pour futurs parents de jumeaux**  
Une journée intensive de 9h30 à 17h00  
Tarif fixe de 150\$ / couple  
Samedi 8 avril et 3 juin
- **Accompagnement à la naissance**  
Le forfait de base inclut 2 rencontres prénatales, la présence lors du travail et de l'accouchement, 1 rencontre postnatale et du soutien téléphonique au besoin.  
Tarif de 760\$
- **Soins au nouveau-né** (2 heures)  
Tarif modulé de 16\$ à 40\$ / personne ou 20\$ à 50\$ / couple  
Lundi 29 mai à 19h00
- **Bouger pour accoucher** (2 heures)  
Tarif modulé de 25\$ à 55\$ / couple  
Lundi le 15 mai à 19h00

- **Yoga prénatal** 6 séances (1h15)  
Tarif modulé de 60\$ à 120\$ / session
  - Mercredis 5 avril au 10 mai à 13h30  
Mardis 16 mai au 20 juin à 18h30
  - Vendredis 7 avril au 12 mai à 18h30  
Vendredis 19 mai au 23 juin à 18h30
- **Ballon forme prénatal** Séances de 1h30  
Tarif modulé de 16\$ à 20\$ / séance
  - En continu, les jeudis à 19h00 jusqu'au 20 avril
  - Session de 5 séances / tarif fixe : 90\$  
Jeudis 1<sup>er</sup> juin au 29 juin à 19h00

## 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** 5 séances (1h)  
Tarif modulé de 45\$ à 105\$ / personne et de 70\$ à 160\$ / couple  
Début : lundi 24 avril à 10h30
- **Rencontres postnatales** 6 séances (2h)  
Tarif modulé de 30\$ à 60\$ / personne  
Début : vendredi 5 mai à 10h00
- **Zumba maman-bébé (type danse)** 6 séances (1h)  
Tarif modulé de 60\$ à 120\$ / session  
Début : lundi 24 avril à 13h30 (congé le 22 mai)

- **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 5 avril au 10 mai à **10h00**  
 Mercredis 17 mai au 21 juin à **10h00**
  - Pour bébé **1 mois à 6 mois** avec bénévole sur place  
 Mercredis 5 avril au 10 mai à **11h30**  
 Mercredis 17 mai au 21 juin à **11h30**
- **Bouger en jouant avec bébé** 4 séances (55 min.)  
 Mise en forme avec bébé de 2 mois à 1 an  
 Tarif modulé de 40\$ à 80\$ / session  
 Début : Jeudi 1<sup>er</sup> juin à 10h30
- **Portage / le cours** (2 heures) prénatal et postnatal  
 Tarif modulé de 20\$ à 44\$ / personne ou 30\$ à 66\$ / couple
  - Mardi 23 mai à 10h00 - **Débutant**
  - Mardi 20 juin à 10h00 - **Intermédiaire**

## MÉLI-MÉLO D'OUTILS

- **RCR – Faire face aux urgences** (avec accréditation)  
 Tarif de 55\$ / personne  
 Samedi 27 mai à 13h00
- **Langage des signes** (2 heures)  
 Tarif de 45\$ / personne, 65\$ / couple  
 Mardi 30 mai à 9h30
- **Introduction des solides (DME)** (2 heures)  
 Tarif de 40\$ / personne, 60\$ / couple  
 Mardi 13 juin à 10h00
- **Sommeil de bébé** (2 heures)  
 Tarif modulé de 16\$ à 40\$ / personne ou 20\$ à 50\$ / couple  
 Jeudi 12 juin à 10h00

## Vente de Garage au profit de MNL

**Dimanche 21 mai de 9h à 14h**

Vente de vêtements printemps/été pour bébé, de vêtements de maternité, de jouets et autres. Pour 25\$, vous pouvez avoir votre propre table pour vos ventes. Contactez-nous au 438.830.4323.

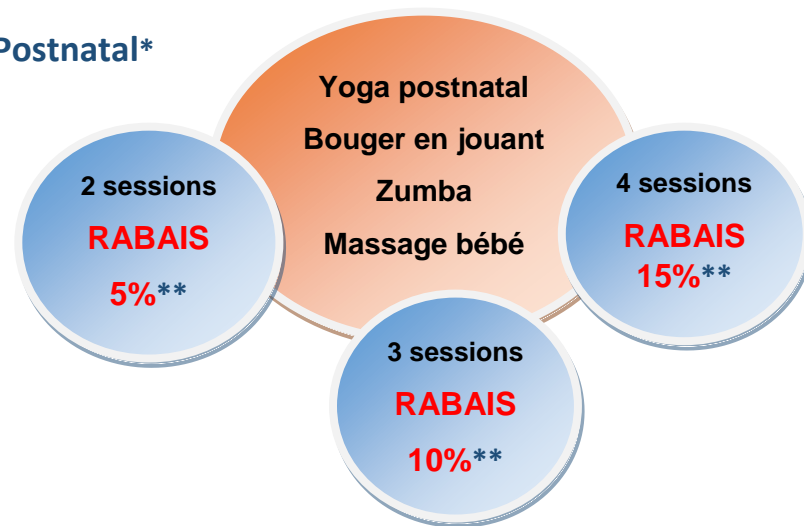
## PROMOTION J'♥ MNL

**Vous désirez vous inscrire à plusieurs cours ?**

### En Prénatal



### En Postnatal\*



\* Pour profiter des promotions postnatales, l'inscription aux différentes sessions doit se faire à la même date.

\*\* Applicable sur 2 sessions différentes ou de même type. Par exemple : 5% de rabais pour 2 sessions de yoga postnatal ou pour une session de zumba et une de massage bébé.

## CAFÉS-CAUSERIES CHEZ MAMATOTO

Les mardis dès 10h00

Les parents sont invités à venir échanger sur divers sujets d'intérêt proposés par Mieux-Naître 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.

- ♥ Retour au travail
- ♥ Couches lavables
- ♥ Développement neurologique 0-2 ans
- ♥ Soutien post-partum
- ♥ Guider avec amour : comment bien encadrer le comportement de votre tout-petit



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

## GROUPE DE MARCHÉ

Les vendredis à 9h30

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 9h30 à 10h30. L'itinéraire proposé se situe à proximité des locaux et longe la Rivière des Prairies sur un parcours d'environ 4 kilomètres (plus ou moins 50 minutes de marche). Le départ se fait aux locaux de MNL, au 3534, boul. de la Concorde Est. Portez vêtements et chaussures confortables et apportez votre bouteille d'eau !



D'autres activités pourraient s'ajouter, contactez-nous ou consultez notre calendrier d'activités sur Facebook.

## 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 !



## Rencontres de la Ligue La Leche

Tous les premiers jeudis du mois à 10h00

Les 6 avril, 4 mai et 1<sup>er</sup> juin

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!



## Rencontres sur le portage

Les mardis, du 18 avril au 9 mai à 10h00

Les familles de l'est de Laval auront facilement accès à cette série de 4 rencontres qui se tiendra au Relais du quartier de St-Vincent-de-Paul. C'est l'occasion de comprendre les bénéfices du portage, de se familiariser avec les différents dispositifs et de faire de belles rencontres! Places limitées, inscrivez-vous sans tarder!



## Ateliers postnataux

Les jeudis, 6 et 13 avril à 9h30

Afin d'outiller les familles qui accueillent un nouveau bébé, 2 ateliers postnataux seront offerts au Relais Familial d'Auteuil afin d'en faciliter l'accès dans ce secteur. Les thèmes proposés sont le portage (6-04) et l'introduction des solides (13-04). Places limitées, inscrivez-vous sans tarder!



## Rencontre de l'APJTM

Dimanche le 28 mai à 14h00

L'Association de parents de jumeaux et triplés de la grande région de Montréal vous invite à leur Table ronde sur l'allaitement.





# Mieux-Naitre à Laval

Ensemble pour accueillir la vie

## COMMENT FAIRE UN BÉBÉ?

Rencontres prénatales  
Accompagnement à la naissance  
Ballon forme  
Yoga prénatal et ateliers variés

## COMMENT FAIRE AVEC BÉBÉ?

Relevailles à domicile  
Consultation en lactation  
Portage - Massage bébé  
Activités physiques et plus



Mieux-Naitre à Laval propose aux futurs et nouveaux parents de prendre une **pause** dans le tourbillon de la vie, afin de savourer ces **moments précieux et uniques**.

## SAUVONS **LE SEUL** CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES À LAVAL



Mieux-Naitre à Laval  
vit une situation précaire

**MERCI**

de vous joindre à l'effort  
**pour nos bébés**  
et leurs parents!

---

**DONNONS** – [pournosbebes.org](http://pournosbebes.org)

---

[www.mieuxnaitre.org](http://www.mieuxnaitre.org) - [info@mieuxnaitre.org](mailto:info@mieuxnaitre.org) - 438.830.4323  
3534, boul. de la Concorde Est, Laval (Québec) H7E 2C5