Bonjour à vous, chèr.e.s **« Pères et Mères-veilleuses »** ✨

Je suis heureuse de vous informer qu'en collaboration avec mon amie Céline, nous vous proposons un

✨ **Week-end de préparation à la naissance et yoga maternité en couple** ✨

Céline est sage-femme depuis de nombreuses années ainsi que professeure de yoga, et nous nous réjouissons d'allier nos connaissances et nos expériences pour accompagner les parents et futurs parents sur le chemin de l'avant, du pendant et de l'après naissance de leur petit·e d'homme. Nous parlerons, entre autres, de la place que votre partenaire peut prendre pour vous accompagner au mieux dans cette grande aventure. Lors de ce week-end, vous recevrez des outils pour vous permettre de vivre cette étape cruciale de votre vie dans les meilleures conditions (explications, schémas, discussions et partages, exercices de yoga et relaxation).

Cette proposition est faite pour vous si :

- Vous souhaitez poser toutes vos questions et avoir des réponses claires, dans une atmosphère bienveillante et joyeuse.
- Vous aimeriez avoir quelques outils pratiques pour faire face à la douleur et à l'intensité du travail de l'accouchement.
- Vous avez envie de (re)découvrir le yoga maternité et comment il peut vous aider à vivre votre accouchement le plus en conscience possible.
- Vous désirez vous plonger tout un week-end dans une préparation avec votre partenaire et votre bébé, car vous pensez que cela vous permettra de vous poser et de célébrer cette expérience extraordinaire qu'est l'attente et la venue d'un nouvel être.

Pour participer à ce week-end de stage, vous n'avez pas besoin :

- D'avoir déjà beaucoup lu ou de vous être déjà beaucoup informé·e·s.
- D'être souple, d'avoir déjà fait du yoga ou de la gymnastique.
- De savoir si vous souhaitez bénéficier de l'anesthésie péridurale ou non.

Ces week-ends, non résidentiels, ont lieu soit en France voisine (Pays de Gex), soit à l'Arcade sages-femmes à Genève (1205), soit dans le local de « Yoga Maternité » à Genève (1202).

Nous accueillons 5 couples au maximum par week-end.

Les prochaines dates et lieux proposé·e·s sont les suivant·e·s :

Week-end du 5 et 6 décembre 2026
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
à Crozet (Pays de Gex)
Avec Céline Bergoz Détraz et Anne Hugo Erni
Inscriptions : celine.bergoz@arcadesf.ch

Week-end du 9 et 10 janvier 2027
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
à l'Arcade Sages-Femmes (1205 Genève)
Avec Céline Bergoz Détraz et Anne Hugo Erni
Inscriptions : celine.bergoz@arcadesf.ch

Week-end du 27 et 28 février 2027
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h
à Crozet (Pays de Gex)
Avec Céline Bergoz Détraz et Anne Hugo Erni
Inscriptions : celine.bergoz@arcadesf.ch

Prix : 420.-CHF pour le couple
L'assurance de base LaMal rembourse un forfait de 150.- par grossesse pour 1 cours ou 1 stage de préparation à la naissance donné par une sage-femme agréée.

Au grand plaisir de peut-être vous accueillir à l'une de ces occasions ;-))

Bien à vous,

Anne

Anne Hugo Erni
+41 79 716 26 12
www.yoga-maternite.ch