



Atelier : Le sommeil de mon bébé

Durée
1h30

Dates

Ateliers collectifs tous les 2 mois chaque 2ème jeudi du mois de 10h à 11h30 ou sur réservation en atelier individuel

Où faire cet atelier
Cabinet du chapitre, 21 place du chapitre 51100 Reims avec Barbara Duplouis

Qui peut faire cet atelier
futurs parents, jeunes parents, parents

Contenu de l'atelier

On ne va pas se mentir, quel parent ne connaît pas la dette de sommeil ? Le manque de sommeil peut parfois pousser à des comportements non voulus, des difficultés dans son quotidien, dans sa vie de famille ou encore de couple.

Les bébés et les enfants ont un sommeil bien spécifique, avec des réveils bien spécifiques, des besoins particuliers en matière de sommeil.

Au-delà des conditions de couchage et des recommandations, je vous propose :

- De vous éclairer sur le sommeil de votre bébé, votre enfant grâce aux neurosciences
- De vous proposer des techniques pour favoriser l'endormissement de votre bébé, votre enfant

C'est le moment d'échanger sans tabous sur vos préoccupations, difficultés ou encore belles expériences de sommeil vécues dans votre famille !

Futurs parents, il est toujours bon de s'y préparer pour vous permettre vous aussi de vous reposer.

Tarifs :

En atelier collectif : 50€
En atelier individuel 1h : 70€