

## ATELIER DE CHANT PRE ET POST NATAL

### TROUVER SA VOIX POUR OUVRIR LA VOIE

**Pour qui :** Les couples qui attendent un enfant  
Les femmes enceintes  
Les femmes, ou les couples, et leur bébé en postnatal jusqu'à environ 4 mois

**Quand :** Tous les jeudis de 19 :30 à 21 :00,  
De la Fête du Travail à la mi-décembre  
De la mi-janvier à la Saint-Jean Baptiste

### VOUS POUVEZ VOUS JOINDRE AU GROUPE A TOUT MOMENT

**Où :** Au 2e étage, La Grande Salle, au YWCA, 855 rue Holland

**Coût :** Une contribution volontaire de \$10.00 par atelier est proposée. (\$15.00 pour les couples)

**Informations :** Louise Lettre, M.Ps. 418-682-6783  
Psychologue, praticienne en chant prénatal, accompagnante à la naissance, praticienne en Préparation Affective à la Naissance

### VOUS VOULEZ :

Établir un meilleur **lien avec votre bébé**

Prendre **confiance en vous**

Vous **mettre en forme** pendant et après votre grossesse

Développer votre **capacité respiratoire** et mettre en place les différentes respirations

Vous donner un moyen de faire face à la **douleur**

Donner une **place au père** pendant la grossesse et pour vous accompagner activement lors de l'accouchement

Vous donner des moyens **pour favoriser le travail et la poussée**

Favoriser le **développement neurologique et affectif de votre bébé**

Apprendre à **connaître votre bébé** en observant comment il réagit aux sons et aux chants

Développer un répertoire de chansons qui vous aidera à **réconforter bébé** après sa naissance

Apprendre à vous **détendre** ou à vous **ré-energiser** au besoin

**Partager**, rire, vous **amuser**

**Contre les blues** de la maternité

**AUCUN PRE REQUIS EN CHANT OU EN MUSIQUE N'EST NECESSAIRE**

**BIENVENUE!**