

Bébénature

N°10 Mai-Juin 2011

Le mag haut de gamme 100% famille actuelle

2,50€

Rencontre
Sylvie Tellier,
une maman au top

Santé
Quelle eau choisir
pour Bébé?

Déco
Ma chambre écolo

Bien-être
Le sommeil
et ses vertus

Shopping
Du bon,
du beau,
du bio

Web
Les meilleures
adresses pour
Maman et Bébé

Horizon
Des vacances
insolites
en famille

Dossier spécial
Bye bye cellulite!

ENQUÊTE

Les dérives du lait maternel

Spécial vacances: son premier départ

L 11682 - 10 - F - 2,50 € - RD





Massages

LES BIENFAITS POUR MAMAN ET BÉBÉ

Future ou jeune maman, offrez-vous un moment de répit bien mérité.

Pour vous et votre bébé, les massages deviennent de précieux alliés détente.

Par Sarah Dali



© DIMITRY NAUMOV/FOTOLIA

Ici, l'équation est simple. Que vous soyez dans les derniers mois de votre grossesse ou bien toute jeune maman, votre corps subit de nombreux traumatismes et le chouchouter un peu n'est pas du luxe. Aussi, offrez-vous un pur moment de détente en vous laissant aller au rythme des mains expertes de masseurs professionnels, en centres spécialisés ou à domicile. Relaxant, tonifiant ou simplement

réconfortant, le massage a cette vertu certaine de suspendre le temps et de vous transporter dans un univers privilégié, parfumé de douces senteurs. Attention cependant, si pour les jeunes mamans tout est permis, pour la future maman, certaines frictions sont déconseillées et les huiles essentielles totalement à bannir. Pour limiter les risques, il est donc recommandé de vous tourner vers des centres experts en la matière.

Pour Bébé

Masser Bébé est une chose simple, voire innée pour la plupart des jeunes mamans. Si toutefois vous avez peur de ne pas faire les bons gestes, sachez qu'il existe de nombreux tutoriels, que ce soit sur la Toile ou en librairie. Pour celles qui souhaitent aller plus loin, des cours et des massages en centres spécialisés sont aussi possibles, garantissant ainsi le bien-être de votre bébé, au cours d'une séance professionnellement maîtrisée. Masser votre petit bout vous offrira également un réel moment de complicité.

Les bienfaits du massage pour le nourrisson sont nombreux. Non seulement il favorise l'éveil psychique de votre enfant, l'aide à trouver son sommeil, peut le soulager en cas de maux de ventre ou de coliques ou encore participer à son développement musculaire. À méditer. Le massage entre maman et bébé? Un moment unique et privilégié à consommer sans modération.

LE MOT de la pro

Aurélia Champagne, cogérante du CLUB PEAUZDETENTE

Bébé Nature: Pouvez-vous nous expliquer le concept de votre centre?

Aurélia Champagne: Le Club Peauzdetente est un centre dédié à la relaxation et aux médecines douces. Devenir membre donne un accès illimité* au client à tout ce qu'il souhaite pour prendre soin de lui et de sa santé: un bilan personnalisé par un coach, des massages, des séances de thérapies, des cours collectifs de relaxation ou de travail sur l'énergie ou encore du coaching.

B.N.: Quels types de prestations proposez-vous?

A. C.: Différents ateliers comme l'atelier

Découverte baby massage ou l'atelier Coaching silhouette. Nos massages relaxant individuels ou en duo, ainsi que notre rituel beauté sont aussi à découvrir. Nous proposons par ailleurs toute une gamme de soins thérapeutiques comme la réflexologie, le coaching, la sophrologie ou l'énergétique chinoise. Sans parler de nos cours collectifs: yoga, pilates, qi gong...

B.N.: Quelles sont les vertus de l'atelier Baby massage?

A. C.: Cet atelier est un moment de communication privilégié entre le bébé et ses parents. Il permet de découvrir des gestes

de détente et de relaxation pour Bébé et d'apprendre à reconnaître ses signes et son langage non verbal. Les parents pourront ainsi répondre plus facilement à ses besoins et favoriser le développement d'une relation sereine et harmonieuse. Avant l'atelier, la femme enceinte pourra profiter d'un massage relaxant tout en douceur, qui soulagera les parties de son corps qui en ont le plus besoin: le dos, les lombaires et les jambes.

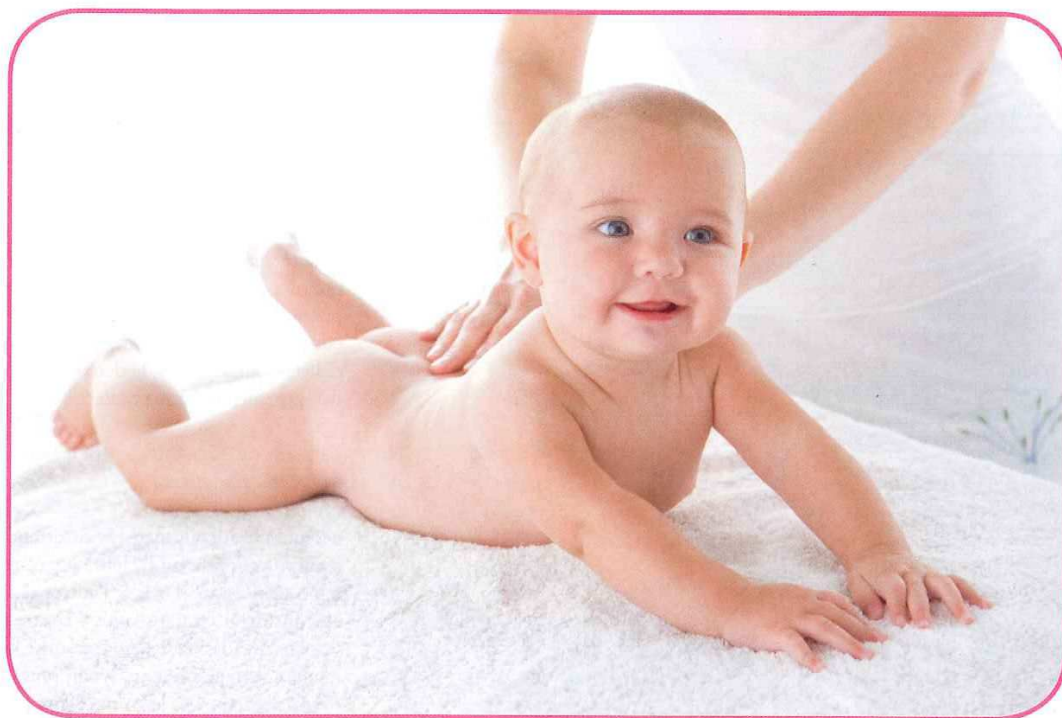
*Selon le type d'abonnement choisi et selon les places disponibles.



espace

PEAUZDETENTE

ATELIER DECOUVERTE BABY MASSAGE



ATELIER COLLECTIF 2H : 50 €

**APPRENEZ À DÉTENDRE ET RELAXER VOTRE BÉBÉ
LORS D'UN MOMENT PRIVILÉGIÉ.**

ESPACE PEAUZDETENTE

8, rue de la Forge Royale 7011 Paris - Tel : 01 43 72 33 05
contact@massagepeauzdetente.com - www.massagepeauzdetente.com