

CURE PRÉNATALE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
08h00		8h00 - 9h00 Petit déjeuner	8h00 - 9h00 Petit déjeuner	8h00 - 9h00 Petit déjeuner
09h00		9h15 - 10h30 Devenir Parents avec la psychologue	9h15 - 10h30 S'alimenter sainement durant la grossesse et après la naissance par MDT	9h15 - 10h30 Organiser son retour à domicile
10h00				
11h00		10h45 - 12h15 Cours premier secours	11h00 - 12h15 Soins individuels ou temps libre pour se reposer	11h00 - 12h15 Soins individuels ou temps libre pour se reposer
12h00				
13h00		12h30 - 13h45 Repas en commun	12h30 - 13h45 Repas en commun avec temps d'échange avec la sage-femme	12h30 - 13h45 Repas en commun
14h00	Accueil et cercle de bienvenue		14h00 - 15h00 Méditation et Respiration	Clôture du séjour avec la sage-femme
15h00	14h45 - 16h00 Projet de Naissance	14h30 - 16h00 Soins individuels ou temps libre pour se reposer		
16h00			15h45 - 16h15 - Soins individuels ou temps libre pour se reposer	
16h15	Aquagym 1 (30') ou AquaStretch 1 (20')	Aquagym 1 (30') ou AquaStretch 1 (20')		
17h00	17h00 - 18h30 Temps libre	17h00 - 18h30 Temps libre	17h00 - 17h45 Yoga prénatal	
18h00				
19h00	19h00 - 19h45 Dîner en commun	19h00 - 19h45 Dîner en commun	19h00 - 19h45 Dîner en commun	
20h00				