

# Espace de paroles bienveillant

## Parenthèse post naissance

Nous proposons aux jeunes mamans, accompagnées ou non de leur bébé, six moments autour des questions suivantes

- Prendre soin de soi en tant que jeune maman
- Comprendre les besoins de son bébé
- Toutes mes ressources de maman
- Et mon entourage dans tout cela ?
- Comment gérer cette charge mentale supplémentaire ?
- Comment préparer la reprise du travail ?

Tout pour votre confort et celui de votre bébé :  
coin change, transat, coussin allaitement, chauffe-biberon.....

### Où ?

Bulle d'air  
Rue de cortenbach 8  
11130 Haren

### Quand ?

Les mardis 21/05 - 28/05 - 04/06 -  
11/06 - 18/06 - 25/06

de 13h à 14h30

**Prix ?** 2,5€ par séance  
(vignette mutuelle)

### Infos et inscription :

contact@bulle-dair.be ou  
sophie.psy.mostaert@gmail.com