

Atelier "Dormir en lien"



Pour les futurs et les jeunes parents (bébé en route ou jusqu'à 3 mois)

Et si vous pouviez "prévenir" plutôt que guérir les difficultés liées au sommeil

Préparons ensemble les nuits de demain grâce à l'atelier "dormir en lien"

Vous avez besoin :

- de savoir quoi faire dès le début en faveur du sommeil ?
- d'être rassuré par rapport à toutes les rumeurs qui circulent ?
- de gagner en sérénité grâce à des connaissances et des outils concrets ?
- de découvrir comment fonctionne le sommeil d'un bébé ?

Le **sommeil** est l'un des points qui nous préoccupe le plus quand on devient parent !

Grâce à cet atelier vous allez repartir avec des connaissances sur le sommeil de bébé et **9 clés** pour avoir des outils très concrets afin de favoriser le sommeil de toute la famille.

Programme:



- Le rôle du sommeil
- Comment fonctionne le sommeil de bébé
- Le quatrième trimestre
- Lien entre sommeil et attachement
- Les pleurs
- En quoi le sommeil de bébé peut "poser problème"
- Identifier mes forces
- DÉCOUVRIR **9 CLÉS** pour créer votre "projet SOMMEIL"

En pratique::



2 séances de 1 h 30 ou 1 séance de 3 h

