**GYMNASTIQUE PRÉNATALE**

**En langue française et luxembourgeoise**

**Aussi pour débutantes**

**À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair**

## **( 8x 1heure pour les femmes seulement )**

**La gymnastique prénatale renforce tous les muscles qui changent fortement lors de la grossesse comme la poitrine, les abdominaux, le dos et les muscles du périnée et du vagin. sont exercés car ils doivent porter le bébé pendant les neufs mois. La gymnastique prénatale évite aussi l’incontinence urinaire.**

**Vous pouvez exercer le yoga et la gym prénatale dès votre début**

**de grossesse. Les cours sont proposés par des cycles de**

**8 séances. Il faudra toujours s’inscrire dans un cycle complet. Vous pouvez participer à plusieurs cycles si cette façon de détendre vous soulage au long de toute votre grossesse.**

**Une seule séance manquée peut être reprise plus tard !!**

**1 seule séance manquée peut être reprise plus tard**

**DATES ET HORAIRES 8x les VENDREDIS de 18.30 à 19.30**

**à 15, rue Aloyse Kayser à Luxembourg/ Belair ( maison de coin)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Octob**  **2016** | **Décem**  **2016** | **Février**  **2017** | **Avril**  **2017** | **Juin**  **2017** | **Aout**  **2017** | **Octob**  **2017** | **Décembre 2017** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **07.10** | **02.12** | **03.02** | **07.04** | **02.06** | **04.08** | **06.10** | **01.12** |
| **14.10** | **09.12** | **10.02** | **14.04** | **09.06** | **11.08** | **13.10** | **08.12** |
| **21.10** | **16.12** | **17.02** | **21.04** | **16.06** | **18.08** | **20.10** | **15.12** |
| **28.10** | **30.12** | **24.02** | **28.04** | **30.06** | **25.08** | **27.10** | **22.12** |
| **04.11** | **06.01** | **03.03** | **05.05** | **07.07** | **01.09** | **03.11** | **29.12** |
| **11.11** | **13.01** | **10.03** | **12.05** | **14.07** | **08.09** | **10.11** | **05.01** |
| **18.11** | **20.01** | **17.03** | **19.05** | **21.07** | **15.09** | **17.11** | **12.01** |
| **25.11** | **27.01** | **14.03** | **26.05** | **28.07** | **22.09** | **24.11** | **19.01** |

**YOGA PRÉNATAL**

**En langue française et luxembourgeoise**

**Aussi pour débutantes**

**À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair**

## **( 8x 1heure pour les femmes seulement )**

**Lors des séances de Yoga prénatal, vous effectuez différentes postures et ainsi vous pouvez : dénouer les tensions, être en harmonie avec votre corps, rendre le bassin plus souple, favoriser une bonne circulation sanguine, muscler les abdominaux, renforcer les muscles des jambes pour supporter le poids du ventre, soulager le dos et le périnée, mieux connaître votre corps et ses limites, apprendre à vous positionner correctement, adapter votre corps au bouleversement qu’il subit, contrôler vos émotions et calmer vos peurs.**

**Vous pouvez exercer le yoga et la gym prénatale dès votre début**

**de grossesse. Les cours sont proposés par des cycles de**

**8 séances. Il faudra toujours s’inscrire dans un cycle complet. Vous pouvez participer à plusieurs cycles si cette façon de détendre vous soulage au long de toute votre grossesse.**

**Participation seulement possible par réservation d’un cycle de 8 séances !**

**1 seule séance manquée peut être reprise plus tard**

**DATES ET HORAIRES 8x les SAMEDIS MATINS de 10.45 à 11.45**

**à 15, rue Aloyse Kayser à Luxembourg/ Belair ( maison de coin)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Octob**  **2016** | **Décem**  **2016** | **Février**  **2017** | **Avril**  **2017** | **Juin**  **2017** | **Aout**  **2017** | **Octob**  **2017** | **Décembre 2017** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **01.10** | **03.12** | **04.02** | **01.04** | **03.06** | **05.08** | **07.10** | **02.12** |
| **08.10** | **10.12** | **11.02** | **08.04** | **10.06** | **12.08** | **14.10** | **09.12** |
| **15.10** | **17.12** | **18.02** | **15.04** | **17.06** | **19.08** | **21.10** | **16.12** |
| **22.10** | **31.12** | **25.02** | **22.04** | **24.06** | **26.08** | **28.10** | **23.12** |
| **29.10** | **07.01** | **04.03** | **29.04** | **01.07** | **02.09** | **04.11** | **30.12** |
| **05.11** | **14.01** | **11.03** | **06.05** | **08.07** | **09.09** | **11.11** | **06.01** |
| **12.11** | **21.01** | **18.03** | **13.05** | **15.07** | **16.09** | **18.11** | **13.01** |
| **19.11** | **28.01** | **25.03** | **20.05** | **22.07** | **23.09** | **25.11** | **20.01** |

**Dates pour les cours français 2016-2017**

**Voir chez dates luxembourgeoises pour Yoga et gym prénatal bilingue !!**

**Les cours sont prévus pour tous les couples et adaptés à toutes les**

**Maternitées. Les frais : 25-35€ par soirée, le conjoint est gratuit**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Début cours en :** | **OCTOB.**  **2016** | **JANV.**  **2017** | **AVRIL**  **2017** | **JUILLET**  **2017** |
| **1) Accouchement**  Les contractions, la naissance du bébé antidouleurs, la péridurale, Césarienne….    **25€ à virer à l’avance** | **26.10.16**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **18.01.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **26.04.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **26.07.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** |
| **2) Bébé**  Adaptation à la nouvelle vie, examens , tests, visites pédiatre, jaunisse, perte de poids, pleurs, vaccins……  **25€ à virer à l’avance.** | **09.11.16**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **25.01.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **03.05.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **02.08.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** |
| **3) Allaitement**  Explications sur la bonne mise au sein et la prévention des problèmes et des crevasses…  **25€ à virer à l’avance.** | **16.11.16**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **01,.02.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **10.05.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **09.08.17**  **Mercredi**  **19.00-20.30** |
| **4) Respirer et relâcher** séance pratique de respiration + relaxation…. pour maman toute seule  **35€ à virer d’avance.** | **17.11.16**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **26.01.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **11.05.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **10.08.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** |
| **5) Pratique d’accoucher**  Aide par le papa. Respirer avec douleurs. Positions pendant douleurs et pour accoucher  **35€ à virer à l’avance.** | **23.11.16**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **08.02.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **17.05.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **16.08.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** |
| **6) Visite de la Maternité+ cours**  + Les premiers 14 jours à la maison, les suites de couche, baby blues, sexualité, contra- ception, Devenir parents +  rester couple, les formalités.  **25€ à virer à l’avance.** | **30.11.16**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **nouvelle**  **Maternité** | **15.02.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **nouvelle**  **Maternité** | **24.06.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **nouvelle**  **Maternité** | **23.08.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **nouvelle**  **Maternité** |
| **7) Séance pratique**  Démonstration du change, bain, soins, emmaillotage, | **26.11.16**  **Samedi**  **16.30-18.00** | **11.02.17**  **Samedi**  **16.30-18.00** | **31.05.16**  **Samedi**  **16.30-18.00** | **19.08.16**  **Samedi**  **14.30-16.00** |

**Dates pour les cours luxembourgeois 2016-2017**

**25 - 35 € par séance pour maman, conjoint est gratuit !**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Début cours en :** | DECEMBRE  **2016 en  luxemb.** | **MARS**  **2017 en**  **Luxemb.** | **JUIN**  **2017 en**  **Luxemb.** | **SEPTEMB**  **2017 en**  **Luxemb.** |
| **1) Accouchement**  Les contractions, la naissance du bébé antidouleurs, la péridurale, Césarienne….  **25€ à virer à l’avance** | **07.12.16**  **Lëtzebuerg.**  **Mercredi19.00-20.30** | **01.03.17**  **Lëtzebuerg.**  **Mercredi19.00-20.30** | **14.06.17**  **Lëtzebuerg.**  **Mercredi19.00-20.30** | **13.09.17**  **Lëtzebuerg.**  **Mercredi19.00-20.30** |
| **2) Bébé**  Adaptation à la nouvelle vie, examens ,tests, visites pédiatre, jaunisse, perte de poids, pleurs, vaccins……  **25€ à virer à l’avance.** | **14.12.16**  **Mercredi19.00-20.30** | **08.03.17**  **Mercredi19.00-20.30** | **28.06.17**  **Mercredi19.00-20.30** | **04.10.17**  **Mercredi19.00-20.30** |
| **3) Allaitement**  Explications sur la bonne mise au sein et la prévention des problèmes et des crevasses…  **25€ à virer à l’avance.** | **21.12.16**  **Mercredi 19.00-20.30** | **15.03.17**  **Mercredi 19.00-20.30** | **05.07.17**  **Mercredi 19.00-20.30** | **11.10.17**  **Mercredi 19.00-20.30** |
| **4) Respirer et relâcher** séance pratique de respiration + relaxation…. pour maman toute seule  **35€ à virer d’avance.** | **22.12.16**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **16.03.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **06.07.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** | **12.10.17**  **sans papa**  **Jeudi**  **14.00-15.30** |
| **5) Pratique d’accoucher**  Aide par le papa. Respirer avec douleurs. Positions pendant douleurs et pour accoucher  **35€ à virer à l’avance.** | **04.01.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **22.03.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **12.07.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** | **18.10.17**  **avec papa**  **Mercredi**  **19.00-20.30** |
| **6) Visite de la Maternité+ cours**  + Les premiers 14 jours à la maison, les suites de couche, baby blues, sexualité, contra- ception, Devenir parents + rester couple, les formalités.  **25€ à virer à l’avance.** | **11.01.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **Nouvelle Maternité** | **29.03.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **Nouvelle Maternité** | **19.07.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **Nouvelle Maternité** | **25.10.17**  **19.00-20.30**  **Mercredi**  **R-vous à la**  **Réception de la**  **Nouvelle Maternité** |
| **7) Séance pratique**  Démonstration du change, bain, soins, emmaillotage, massage coliques du bébé…  25€ à virer à l’avance | **17.12.16**  **Samedi 14.00-15.30** | **05.04.17**  **Mercredi 19.00-20.30** | **22.07.17**  **Samedi 14.00-15.30** | **08.11.17**  **Mercredi 19.00-20.30** |

**FICHE D’INSCRIPTIONS aux COURS de PRÉPARATIONS**

**à la NAISSANCE en langue française et luxembourgeoise**

**Avec la sage-femme Michèle Finck à 15, rue Aloyse Kayser Lux/Belair**

**Mr et Mme :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Adresse :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Date et lieu d’accouchement:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nom du gynécologue:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**GSM\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Adresse E-mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Vous pouvez participer à l’entité des cours ou vous faites votre choix parmi les sujets qui vous intéressent. Vous avez même la possibilité de suivre des cours dans d’autres séries, ceci avec ou sans partenaire)**

**INSCRIPTIONS aux COURS prénataux à Luxembourg**

**Veuillez cocher les cours, dates et langue souhaités :**

**YOGA O Début :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**GYM O Début :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**LUXEMBOURGEOIS O FRANÇAIS O**

**1 ) L’ACCOUCHEMENT O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2 ) LE BÉBÉ O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3 ) L’ALLAITEMENT O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4 ) RESPIRER + RELÂCHER sans papa  O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5 ) PRATIQUES D’ACCOUCHEMENT O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6 ) VISITE MATERNITÉ. CHL + COURS O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7 ) SÉANCE PRATIQUE sur bébé O Date:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Veuillez renvoyer cette fiche à:**

**Michèle Finck par mail :** [**michele.finck@sage-femme.lu**](mailto:michele.finck@hotmail.com)

**ou par voie postale à : 1, um Bur 7475 Schoos**

**L’inscription peut aussi se faire par GSM : 691 483 283**

Traitement Laser

En cas de mastite

En cas d’abcès mammaire

En cas de crevasses aux mamelons

En cas d’un engorgement mammaire

En cas de production de lait insuffisante

Pour une belle cicatrisation de l’épisiotomie

Pour une belle cicatrisation de la suture de césariennene

En cas de coliques, fesses rouges et nombrils suintant



Effets des traitements par Laser:

🡪Mise en route des effets biochimiques

🡪Augmentation du métabolisme cellulaire

🡪Sans chaleur, sans incision, sans douleur

🡪 Guérison spontanée par effets régulatoires

Avantages du traitement Low-Level-Laser:

🡪Sans souffrance

🡪Temps de traitement très court

🡪Traitement sans douleurs + sans effets secondaires

Dépendant de la durée de l’application du Laser.

Traitements possibles à 2 adresses :

Luxembourg , Belair à 15, rue Aloyse Kayser

Schoos 7475, près de Mersch à 1 um Bur

Aussi possible à votre propre domicile, frais de routes comptés

R-v.: 691 483 283 Michèle Finck sage-femme