



## **Le portage bébé et l'aromathérapie au service de nos émotions**

On nous dit souvent que c'est la faute des hormones ! Peut-être qu'elles sont en partie responsables mais ce n'est pas une raison de ne rien faire.

Pendant la grossesse, les femmes vivent de sacrés chamboulements.

Plus de pleurs, plus de doutes, et cela ne s'arrange pas quand bébé est là.

Les jeunes parents sont souvent assaillis de conseils divers et variés qui parfois vont à l'encontre de leur ressenti.

Le portage bébé physiologique aide chaque membre de la famille à prendre sa place.

Le papa porte, il relaie la maman qui peut se reposer. Les parents se sentent moins dépassés.

En suivant un atelier, vous apprenez à choisir le bon tissu, le bon nouage, vous vous entraînez. Un atelier rassure les parents. Le portage permet à bébé de découvrir le monde en sécurité, blotti contre son parent confortablement.

Vous vivez le quatrième trimestre en portant, partageant, câlinant, rassurant... un lien fort se crée. Vos émotions sont cocoonées.

Mais parfois, un coup de pouce supplémentaire peut être nécessaire.

L'aromathérapie soulage et apaise les émotions de chacun.

C'est important de choisir une huile essentielle de qualité thérapeutique, adaptée aux mamans, parfois allaitantes. On peut la diffuser. Les molécules atteignent en quelques secondes le cerveau limbique, siège des émotions.

Vous vous sentez apaisé, vous reprenez confiance en vous et ressentez la joie d'être parents. Ce que l'on sait moins c'est qu'elles aident aussi bébé. On peut le masser ou bien diffuser légèrement des huiles adaptées à son âge.

Il est plus calme en voiture, en fin de journée et vit mieux les séparations : crèche, nounou...

En combinant portage bébé et aromathérapie vous vous offrez un bien être naturel, chacun étant un héritage ancestral. C'est mon expérience personnelle qui m'a amenée à me former pour vous accompagner.



## Des idées cadeaux avec suppléments XXL

Quand tu rentres dans ma vie, je peux vraiment donner énormément. Je marche beaucoup au feeling, et je m'investis toujours à 1000%

Je ne fais jamais semblant. Chaque client est accompagné du mieux possible. En proposant du sur mesure, de l'écoute active, je te propose un service VIP.

Dans cet article tu découvriras des idées cadeaux mais aussi les +++ que je vais rajouter pour te chouchouter encore plus !

Nous vivons à une époque compliquée (même si je pense qu'aucune époque est idyllique)

Beaucoup ont envie de changer d'air, de changer de travail, de passer plus de temps en famille, en tout cas nous vivons une époque charnière, je le ressens au plus profond de mon être.

Si tu es maman tu peux voir combien c'est compliqué de tout concilier.

**Alors pour Noël et même dès aujourd'hui on se Coccoone ! Prête ?**

Allez c'est parti :

**Idée 1 Tu as un bébé à naître dans ton entourage ?**

**Le bon cadeau Atelier de portage est le cadeau parfait :**

Tu offriras non seulement un apport technique : comment nouer une écharpe mais tellement plus !

Dans les ateliers j'explique pourquoi **porter son bébé c'est bon pour bébé mais aussi pour la maman, pour le papa et même pour les aînés !** Pourquoi c'est bon pour l'allaitement, pour réduire les coliques, les reflux, les risques de plagiocéphalie, pourquoi c'est bon pour le cerveau, les hanches et le dos immatures du bébé... bref, en général les parents n'en reviennent pas de ce que je leur apporte en seulement 2 heures de temps. Et oui car je suis comme ça moi. Je donne je donne et je donne !

**D'ailleurs cadeau n°1 : pour tout atelier de portage en physique et à domicile acheté (du 1er au 24 décembre) je vous offre 1 paquet de lingettes Seedlings en cellulose de bois,** entièrement biodégradables. Pour tout atelier à distance, je vous offre un échantillon d'un produit bébé Seedlings.

Sans oublier l'accès aux vidéos récapitulatives et la possibilité de m'envoyer des mails et des photos en cas de doutes !



## Quel budget pour mon écharpe de portage ?

Cette question est LA question que j'ai le plus entendu en 15 ans de transmission du portage des bébés.

En 2021, il existe beaucoup de marques différentes, et chacune a un objectif qui lui est propre.

Certaines choisissent de faire du basique avec un prix entrée de gamme pour être accessibles à un maximum de personnes, d'autres choisissent de faire dans l'artisanat haut de gamme avec des tarifs qui explosent le porte-monnaie. Bref, en 2021, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets.

On peut même trouver de très petits prix mais honnêtement vaut mieux passer son chemin car c'est souvent très peu qualitatif.

Je vous rappelle le but de cet achat : porter votre bébé. Il sera nécessaire que la qualité permette un bon soutien, un bon réglage et quelle dure dans le temps !

Oubliez ce que vous trouvez sur des sites comme Ebay.

Alors essayons d'y voir un peu plus clair.

**Les sergé croisé** est le tissage de base d'une écharpe de portage, c'est LE tissu créé exprès pour porter les bébés en 1974 par **Didymos**.

Tarif de base pour une écharpe de qualité on est entre 45 et 55€ avec les marques **Yaro et Hoppediz**.

Cette dernière marque a été ma première écharpe il y a 15 ans et je travaille encore avec eux.

Extrait du site de [hoppediz.de](http://hoppediz.de) : *“Tissé en sergé croisé spécial, extensible de manière homogène, élastique transversal et disponible dans de magnifiques couleurs et rayures pour les poussées d'énergie, les siestes et les porteurs de la famille. Il donne une sensation fantastique et bien sûr sans se distendre pour que vous soyez heureux de le porter le plus longtemps possible.”*

Chez **Hoppediz** on trouve des écharpes tricotées, en sergé, en jacquard, des porte bébé... tout y est !

En 2006, quand j'ai commandé ma première écharpe, ils avaient déjà la norme Okö test. Leur qualité est stable. J'utilise toujours ma première écharpe Hoppediz en atelier de portage !



## Happy mama

Devenir maman est un passage bouleversant, nous ne sommes plus jamais la même.

Je suis devenue maman il y a 20 ans, j'étais jeune et j'ai beaucoup trop écouté mon entourage et tous leurs conseils. J'ai fait de nombreuses erreurs. Je n'ai pas été très maternante. J'ai culpabilisé.

Et puis avec la naissance de mon deuxième enfant j'ai voulu faire les choses différemment. J'avais pris confiance en moi.

J'ai découvert l'écharpe de portage et l'univers du maternage proximal. J'ai porté mon fils pendant trois ans et j'ai souhaité ensuite me former pour transmettre aux autres mamans.

À cette époque j'ai ouvert également une boutique de puériculture naturelle. J'ai fait la sélection de certains objets, de certains produits. Des produits innovants afin d'aider les mamans à trouver ce dont elles avaient vraiment besoin. J'ai toujours eu beaucoup de difficultés avec les magasins de puériculture qui regorgent de produits totalement inutiles.

À partir du mois de mars je crée un nouveau concept ça s'appelle Happy Mama.

Je regroupe toutes mes compétences en une après-midi pour célébrer ce passage de vie. Des informations vraiment utiles pour bien vivre sereinement cette étape de la découverte de la parentalité.

Cela regroupe un atelier de portage, une découverte de l'aromathérapie familiale, et ma boutique nomade. Des objets et produits vraiment utiles.

Je vais m'entourer d'autres expertes pour que ce moment soit vraiment parfait pour vous et vos amies.

Pour une jolie décoration, ou un moment massage...

Si vous souhaitez profiter de mes services, contactez moi dès à présent pour réserver votre samedi ou dimanche après-midi.

Et si vous souhaitez vous joindre à moi pour collaborer à mon concept Happy Mama, même démarche, contactez moi et je vous répondrai avec intérêt.

20 ans d'expérience en tant que maman, 15 ans en tant que formatrice en portage bébé et 4 ans en tant qu'Arôma coach, et bientôt une super boutique nomade avec une sélection sur mesure pour vous !

## Location porte bébé



Nous sommes bientôt au printemps et on a tous envie de se balader !

Pouvoir respirer à plein poumons (sans masque si on est seuls c'est encore mieux)

Il peut y avoir plusieurs raisons pour lesquelles la location est une super idée :

- Avoir son enfant tout contre soi c'est extra mais parfois on n'a pas encore de porte bébé, on hésite et puis on se retrouve pressé par le temps, alors au lieu d'acheter n'importe quoi ... autant louer pour profiter rapidement de ce contact privilégié.
- **Louer un porte bébé pour les vacances**
- Parfois, on a envie de pouvoir faire évoluer son portage aussi, avoir le choix, encore louer devient la solution parfaite.
- Et puis chaque moyen de portage est un investissement alors autant ne pas se tromper. Tester sur plusieurs jours ou semaines, c'est un test efficace.

Les leaders du marché sont **Kid N Trip**, et je commence un partenariat avec eux parce qu'une de mes missions est tout de même le conseil et la **formation en portage**. Le moment des vacances est un moment privilégié et avoir un bon porte bébé ça aide vraiment.

Comment j'ai connu Kid N Trip ?

J'ai rencontré Annabelle la fondatrice de Kid N trip il y a quelques années à une réunion de Mampreneurs.

Il arrive qu'avec l'arrivée d'un bébé on ait envie d'autre chose, que de nouveaux projets naissent et **l'entrepreneuriat au féminin** est voué à se développer.

C'est dans ce sens que lors de mes formations il y a toujours un aspect "approfondissement ou reconversion"

## **Le cycle de la femme se constitue de quatre phases que l'on peut assimiler aux quatre saisons**



Les huiles essentielles nous soutiennent dans chaque étape de notre cycle. Apprendre à reconnaître les différentes phases de son cycle, découvrir quelles actions sont propices à notre bien-être et quelles huiles essentielles nous soutiennent au travers de nos 4 saisons de la féminité, c'est se donner toutes les chances d'être alignée avec nous-même.

Hiver : les menstruations avec une baisse de la progestérone autant que l'énergie, printemps : une phase folliculaire qui entraîne la maturation du follicule avec le sentiment d'être plus optimiste, été : une phase d'ovulation : c'est l'œuf qui descend dans la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus : si tout est ok, c'est une grossesse qui commence, automne : ensuite vient la phase lutéale avec une augmentation de la progestérone.

Comprendre ses différentes phases nous permet de reprendre le contrôle sur nos émotions, sur notre énergie et comprendre surtout comment notre corps fonctionne.

Au moment des menstruations notre énergie est basse nous avons besoin de rester à l'intérieur.

On peut l'apparenter à la saison hivernale, nous avons besoin de rester au chaud c'est un repli sur soi, mais on a aussi davantage d'intuition, c'est le moment de se poser, de se faire passer en premier. On peut prendre des bains, rester davantage sous la couette, de passer du temps à lire et à méditer.

On peut avoir besoin de passer du temps seule également. C'est la période du mois où nous devons faire le moins possible, où chaque To do list est réellement trop complexe à aborder. On a le droit alors de se sentir vulnérable et de demander de l'aide.

Idée de rituel :

Nous pouvons nous faire un petit rituel pour nous soutenir dans cette étape au niveau aromatique, nous allons utiliser la synergie Dragon Time une goutte à l'intérieur et à l'extérieur de la cheville pendant que l'on se pose pour méditer ou pour lire. Dragon Time soutient la femme en rééquilibrant son humeur elle aide au retour au calme, à l'enracinement, on peut également en mettre au niveau de l'utérus et en bas du dos.