

# Post-partum en douceur et parentalité

**Devenir parent ne commence pas à la naissance... et ne s'arrête pas à la maternité.**

Dans cet atelier en petit groupe (max. 4 futurs parents), on explore comment les premières semaines post-partum posent les bases de la parentalité : votre rythme, vos besoins, votre organisation, votre manière d'accueillir bébé... et de vous accueillir vous-même.

On y parle des défis réels, des ajustements, du soutien indispensable — toujours avec légèreté, bienveillance et une touche d'humour.

**Parce que préparer son post-partum, c'est déjà prendre soin de sa parentalité.**

**Quand:** Le vendredi 6 février 2026 de 08h45 à 11h30

**Où:** Bienna centre-ville (adresse exacte communiquée après inscription)

**Tarif:** CHF 45.00 par personne (jus et en-cas offerts)

**Inscription:** courriel [sensaral@outlook.com](mailto:sensaral@outlook.com) ou  
WhatsApp +41 76 230 06 22

