

Programmation hiver-printemps 2012

Prénatal			
Cours	Horaire	Format	Tarifification
Atelier nouveau-né : La vie avec bébé Sonia Plouffe	Samedi le 31 mars	1 journée de 9h00 à 16h00 min: 4 couples max: 6 couples	95\$ par couple
Préparation à la naissance Josianne Roy	Hiver/Printemps/Été Samedi 11 février 14 avril	1 journée de 9h à 16h min: 4 couples max: 8 couples	125\$ incluant le livre de référence, si inscription 4 semaines avant le cours. Prix régulier: 150\$/couple.
Accoucher sans stress avec la Méthode Bonapace	2 juin 4 août		En privé à L'Empreinte de Vie: 225\$/couple pour 2 rencontres de 2h En semi-privé à L'Empreinte de Vie: (2 couples) 175\$/couple pour 2 rencontres de 2h
Renouer avec l'accouchement Shirley Rivet	Dimanche le 22 janvier 9h00 à 16h		85\$/personne Amener votre lunch pour le dîner
Portage initiation Sonia Plouffe	Mardi le 17 janvier Mardi le 14 février Mardi le 20 mars Mardi 17 avril Mardi le 15 mai 18h30 à 20h30	1 cours de 2h00 max: 8	20\$ par couple par cours ou 35\$ par couple pour soutien pendant 1 an Il est conseillé de participer à l'atelier pendant la grossesse.
Yoga prénatal ou débutant Josianne Roy	Hiver mercredi à 17h30 Du 11 janvier au 21 mars (relâche le 29 février) Printemps mercredi à 17h30 du 10 avril au 12 juin	série de 10 cours de 1h00 min: 6 max: 15	100\$ pour la série si inscription avant le 31 décembre 2011 ou 12,50\$/cours pour le restant des cours ou si inscription après le 31 décembre 2011

Postnatal			
Cours	Horaire	Format	Tarification
Bébé-Raquette Bianca Bernier	Hiver Jeudi 13h30 à 15h00 Du 12 janvier au 2 février	Série de 4 cours min : 8 max : 12	50\$ pour la série ou 12.50\$ par cours inclus l'entrée au club de ski de fond Cours reporté à la fin de la série si transport scolaire annulé.
Causerie jumeaux Sonia Plouffe	Samedi le 21 avril 10h00 à 11h30	1h30 min : 5 personnes max : 12 personnes	5\$ par couple
Postnatal			
Cours	Horaire	Format	Tarification
Massage bébé et bambin Cynthia Cousineau	Jeudi le 9 février Jeudi le 8 mars Jeudi le 12 avril Jeudi le 10 mai (2 ^e jeudi du mois)	1 cours de 1h min : 3 max : 8	20\$/cours Huile et documentation fournies Reçu pour assurance disponible
Photo-bébé Mélanie Morissette	Samedi le 28 avril 9h30 à 11h00	1 cours de 1h30 min: 6 max: 10	30\$ par personne ou 50\$ par couple Nécessite un appareil Reflex (qui peut être mis en mode manuel)
Portage perfectionnement Josianne Roy	Jeudi le 2 février Jeudi le 15 mars Jeudi le 5 avril Jeudi le 3 mai 9h30 à 11h00	1 cours de 1h30 max : 8	10\$ par couple par cours ou 35\$ par couple pour soutien pendant 1 an
Portage spécial extérieur Bianca Bernier	Jeudi le 5 janvier 13h30 à 15h00	1 cours de 1h30 max: 8	10\$/personne 5\$/personne abonné annuel
Langage des signes Geneviève Roussy	Mardi le 6 mars 18h30 à 20h00	1 cours de 1h30 min: 6 max: 12	25\$ par personne
Purée bébé Karen Morency	Samedi le 18 février 9h30 à 11h00	1 cours de 1h30 min: 8 max: 15	25\$ par personne

Remise en forme avec bébé Cours I Bianca Bernier	Hiver Mercredi 9h30 à 10h30 Du 11 janvier au 15 février Printemps Mercredi 9h30 à 10h30 Du 7 mars au 11 avril	Série de 6 cours min : 8 max : 12	50\$ pour la série ou 12.50\$ par cours
Postnatal			
Cours	Horaire	Format	Tarification
Remise en forme avec bébé Cours II Bianca Bernier	Hiver Mardi 11h00 à 12h00 Du 10 janvier au 14 février Printemps Mardi 11h00 à 12h00 Du 6 mars au 10 avril	Série de 6 cours min : 8 max : 12	50\$ pour la série ou 12.50\$ par cours Pré-requis : inscription au cours du mercredi.
Yoga Bébé Josianne Roy	Mardi 9h00 à 10h30 Du 17 janvier au 13 mars (congé semaine de relâche) Thématiques 1. Massage bébé 2. Massage bébé 3. Pleurs et communication 4. Activités d'éveil et de motricité 5. Lait et allaitement 6. Réflexologie 7. Sommeil 8. Hygiène naturel et/ou l'introduction des solides	Série de 8 cours min: 6 max: 8	150\$ pour la série si inscription avant le 7 janvier 2012 ou 21\$/cours pour le restant des cours ou si inscription après le 7 janvier 2012 2 places disponibles à la carte par cours 25\$/cours
Yoga Bambin Josianne Roy avec Cynthia Cousineau & Sonia Plouffe	Mardi 9h00 à 10h30 Du 10 avril au 29 mai Thématiques à confirmer	Série de 8 cours min: 6 max: 8	150\$ pour la série si inscription avant le 1 ^{er} avril 2012 ou 21\$/cours pour le restant des cours ou si inscription après le 1 ^{er} avril 2012 2 places disponibles à la carte par cours 25\$/cours

Ateliers famille

Cours	Horaire	Format	Tarification
La réflexologie au service des enfants	Jeudi le 10 mai 9h30 à 11h00	1 cours de 1h30 min: 5 max: 10	25\$ par personne Pour les parents de bébé et d'enfants
Les Clés d'une discipline positive et efficace Sonia Plouffe	Mardi 18h30 à 20h30 27 mars au 1 ^{er} mai	Série de 7 cours de 2h Min : 6 Max : 12	125\$ par couple incluant les cahiers du participant
Massage parent-enfant Cynthia Cousineau	Samedis 21, 28 janvier et 4 février 10h00 à 11h00	Série de 3 cours de 1h min : 4 couples max : 8 couples	65\$ par couple de parent-enfant 75\$ pour 2 parents et enfant Pour les enfants de 4 à 8 ans
RCR bébé et enfants Tommy Bélanger, Ambulance St-Jean	Jeudi le 22 mars 18h30 à 21h00	1 cours de 2h30 min : 4 personnes max : 8 personnes	55\$ par personne
Soins naturels à la famille Élisabeth Di-Méglio	Samedi le 4 février 9h00 à 12h00	1 cours de 3 heures min : 8 personnes max : 15 personnes	50\$ par personne

Atelier adulte

Cours	Horaire	Format	Tarification
Yoga tous niveaux Josianne Roy	Hiver mercredi 19h à 20h Du 11 janvier au 21 mars (relâche le 29 février) Printemps mercredi 19h à 20h du 10 avril au 12 juin	Série de 10 cours de 1h00 min: 6 max: 15	100\$ pour la série si inscription avant le 31 décembre 2011 ou 12,50\$/cours pour le restant des cours ou si inscription après le 31 décembre 2011