

## Newsletter N°8 - Hiver 2016

Et voici la Newsletter d'hiver! Pour cette édition ce sont le Shiatsu et le cycle féminin qui sont à l'honneur...

### Le shiatsu autour de la naissance

Le shiatsu est une méthode naturelle et éprouvée pour l'accompagnement du projet d'un enfant, il permet de soutenir les femmes, mais aussi les partenaires et les bébés par rapport aux éventuelles difficultés qui peuvent se présenter lors de la conception, durant la grossesse et à l'accouchement, mais aussi durant la période du post-partum.

Le shiatsu est un art du toucher qui se base sur la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de libérer et d'équilibrer le flux de l'énergie vitale (le qi), de détendre et de nourrir le corps de manière globale et en profondeur, tout en stimulant les forces d'auto-guérison. Le shiatsu favorise aussi la perception du propre corps, il développe les ressources et la capacité de prendre soin de soi-même. Selon la médecine chinoise, l'accouchement est toujours un passage délicat pour l'énergie vitale de la femme et il est particulièrement important d'en prendre soin durant cette période périnatale à l'aide du shiatsu.

A la suite d'un premier contact par téléphone, la séance commence par un entretien approfondi sur l'historique de santé et la raison et le but de la venue, ce qui permet à la praticienne de cibler le traitement. Le shiatsu se

pratique sur un futon avec un coussin spécial qui permet diverses positions de traitement, entre autre de pouvoir être allongée sur le ventre durant une bonne partie de la grossesse. Par moments, le travail en position assise ou avec un gros ballon peut être indiqué. Une tenue confortable en fibres naturelles est le mieux pour recevoir un shiatsu.

Le shiatsu procure une sensation de détente profonde, de bien-être et de légèreté. Tout en ramenant l'énergie au centre, il favorise l'ancrage de la personne et nourrit son équilibre corporel et émotionnel. Par des pressions adaptées au besoin de la receveuse,

mais aussi par des étirements et des mobilisations, le shiatsu apporte la sensation d'être touché dans la globalité. Le travail énergétique sur les méridiens favorise l'amélioration significative des problèmes physiologiques autour de la conception, de la grossesse, de la naissance et du post-partum.

Les partenaires peuvent également être impliqués dans le processus, soit en recevant un traitement, soit en apprenant à soutenir la future maman par des gestes de shiatsu simples. Après la naissance, la maman peut aussi recevoir un traitement avec son bébé pour favoriser leur lien et mutuel bien-être. Elle peut apprendre comment soulager les petits maux du nouveau né par des touchers tendres de shiatsu.

### Au sein de co-naître, deux thérapeutes offrent du shiatsu:



Isaline Frey  
[www.adtshiatsu.com](http://www.adtshiatsu.com)



Barbara Frank  
[www.shiatsu-energie-geneve.chw](http://www.shiatsu-energie-geneve.chw)

### Les événements

#### Tentes rouges

Genève  
15 mars, 25 avril et 9 juin 2016  
20h00 - 22h00

#### Conférences

5 avril 2016  
« La santé de nos enfants  
et les vaccinations »  
Dr. Françoise Berthoud

18 mai 2016  
« Le cycle féminin et la gestion  
de la fertilité au naturel :  
contraception et conception »  
Valentina Salonna

+ Atelier pratique le 4 juin 2016

## Newsletter N°8 - Hiver 2016

### Devenir une femme: une aventure passionnante.

**Comprendre ce qui se passe dans le corps à la puberté et mieux appréhender l'arrivée des premières règles, c'est le but des ateliers CycloShow.**

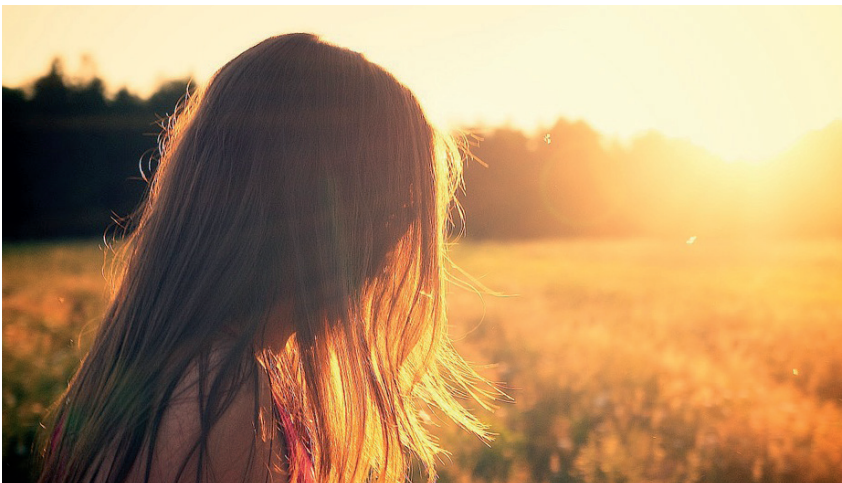
A Genève depuis plusieurs années, les animatrices certifiées par CorpsEmoi, une association suisse romande, politique et religieusement neutre, encadrent ces ateliers.

Au cours d'une journée, filles et mères comprennent la magie et la beauté du fonctionnement du corps de la femme.

Dans une ambiance chaleureuse et confiante, au moyen d'un matériel ludique et poétique, les participantes prennent connaissance du fonctionnement du cycle féminin. Car au cœur de cet atelier se trouvent le langage secret du corps féminin et l'enchaînement fascinant des événements du cycle menstruel.

C'est une occasion unique de découvrir, redécouvrir et prendre conscience ensemble de ce beau système qui accompagne toutes les femmes durant une grande partie de leur vie. Fille et mère partent avec le message « j'en prend soin... parce que c'est précieux ».

Le CycloShow est l'occasion, pour chaque maman, de vivre une journée de complicité avec sa fille. Il permet également de faciliter le dialogue entre elles sur le sujet.



**Les prochains CycloShow se dérouleront à Genève les 27 février, 12 mars, 16 avril et 28 mai.**

### Devenir membre

Les parents qui souscrivent une modeste cotisation de CHF 25.- par année bénéficient de la **gratuité sur l'emprunt des livres**; ils ont également des réductions sur certaines de nos prestations.

### Médiathèque

le prêt de livres et DVDs et location de piscine d'accouchement se font à la Boutique **Mère et Terre** à Grens:

La Place n°2, 1274 Grens  
Tel: 022 361 39 66

**Du mardi au vendredi:**  
10h- 16 h

**Samedi:**  
10h - 15h

Emprunt gratuit pour nos membres.

### Idée cadeau

Offrez un bon cadeau pour une séance de votre choix parmi les thérapeutes de notre réseau plus d'infos sur [www.co-naître.ch](http://www.co-naître.ch)

## Retrouvez co-naître

**Permanence téléphonique et renseignements:**

+41(0)79 349 29 99 - [Info@co-naître.ch](mailto:Info@co-naître.ch) - [www.co-naître.ch](http://www.co-naître.ch)

L'emprunt des livres et DVDs s'effectue à la Boutique Mère et Terre à Grens :

[www.mere-et-terre.ch](http://www.mere-et-terre.ch) ou par téléphone : 022 361 39 66