



*la Sivolière*

COURCHEVEL  
1850

**Courchevel Babymoon**

**En attendant bébé...**



**La Sivolière a conçu spécialement pour les futures mamans** ce séjour sur-mesure en partenariat avec **Mélanie Bellin**, massothérapeute et accompagnatrice à la naissance qui sera présente toute la saison.

Cette douce parenthèse, déclinée sur 4 ou 7 nuits est une invitation à la détente, un temps précieux dédié au futur bébé et sa maman dans un environnement paisible et sain.

Pour un confort et un repos optimal, ce séjour est proposé en suite supérieure de 40 m<sup>2</sup> comprenant une chambre master, un salon séparé où se dérouleront les soins, ainsi qu'une salle de bain avec baignoire et douche hammam.

Une prise en charge globale de l'esprit et du corps, un accompagnement sur-mesure, Mélanie transmet des clés et utilise des méthodes douces et efficaces pour préparer l'arrivée du futur bébé en toute sérénité.

#### Pour qui ?

**Toutes les futures mamans** en bonne santé dans leur second trimestre de grossesse, accompagnées ou non du futur papa, de leur meilleur(-e) ami(-e), de la future grand-mère...

#### Comment ?

Relaxation profonde, travail sur la respiration, exercices doux, autohypnose, massages prénataux, autant de savoir-faire et de méthodes proposées par Mélanie qui accompagne les futures mamans depuis 14 ans. Elle propose également sur demande la préparation HypnoNaissance méthode Mongan. Les conseils et exercices vous serviront tout au long de la grossesse et le jour de l'accouchement.

#### Pourquoi ?

Détendre la maman, soulager tensions et inconfort. Le bébé ressent toutes les émotions. Une maman calme, ressourcée, dans un corps équilibré leur permettra donc de vivre une naissance plus facile et rapide.

#### Et l'altitude ?

**Les bénéfices** : un niveau de pollution faible, la nature a un impact positif sur le niveau de stress, et la luminosité plus élevée favorise la production de vitamine D, excellente pour conserver un moral au beau fixe.

La Sivolière est située en moyenne montagne (1850 mètres). La haute altitude peut avoir un impact uniquement au-dessus de 2 400 mètres.



Le séjour 4 nuits comprend :

L'hébergement pour deux personnes dans l'une de nos suites supérieures, petit-déjeuner inclus.

1 consultation prénatale privée.

4 séances de relaxation prénatale de 1h15 chacune.

1 séance de « Birth Sling ».

2 massages prénataux de 80 minutes chacun.

A partir de 5 400 €.

Le séjour 7 nuits comprend :

L'hébergement pour deux personnes dans l'une de nos suites supérieures, petit-déjeuner inclus.

1 consultation prénatale privée.

5 séances de relaxation prénatale de 1h15 chacune.

2 séances de « Birth Sling ».

5 massages prénataux de 80 minutes chacun.

Possibilité de remplacer les séances de relaxation par 5 séances d'HypnoNaissance de 2h30 chacune.

A partir de 10 200 €.

Réservation par téléphone au 04 79 08 08 33 ou par email [lasivoliere@sivoliere.fr](mailto:lasivoliere@sivoliere.fr), un programme détaillé vous sera adressé.





## Lexique :

### Relaxation prénatale :

Les techniques de méditation, de relaxation et de respiration ont d'énormes bénéfices sur la santé et plus particulièrement durant la grossesse, aussi bien pour la maman que pour le fœtus.

Dans l'optique de favoriser une santé optimale pour votre bébé et une naissance douce, cette préparation a pour but de vous apprendre les techniques simples basées sur la pleine conscience pour favoriser le bien-être et la détente, diminuer les niveaux de stress et les complications obstétricales.

### Vous apprendrez :

Les positions idéales pour la relaxation selon l'avancée de votre grossesse

Comment votre respiration impacte la santé de votre enfant tout au long de la grossesse et le jour de la naissance

Des techniques simples de relaxation

### Birth sling:

Le Birth Sling permet avec une mise en œuvre très simple de réaliser des exercices doux « en apesanteur », et à tous les stades de la grossesse.

### Vous apprendrez :

A rééquilibrer le corps

Libérer les tensions musculo-squelettiques

Positionner le bébé de façon idéale



Lexique :

HypnoNaissance :

La formation à la naissance HypnoNaissance vous enseigne des connaissances essentielles afin que votre grossesse se déroule sereinement et que la naissance dont vous avez envie soit la plus douce, calme et physiologique possible.

Vous apprendrez :

Les techniques de respiration, de relaxation, d'autohypnose, de visualisation qui changeront complètement votre expérience de naissance

Éliminer les fausses croyances au sujet de l'accouchement

Développer et renforcer le lien d'attachement maternel

Préparer votre corps à la naissance

Les compagnons (es) de naissance auront les connaissances et les outils qui leur permettront de vous soutenir, vous guider et vous protéger le jour de la naissance

A vous faire confiance, être sereine et calme tout au long de la grossesse et surtout le jour de la naissance.