

famili.fr

# famili

L 15316 - 230 - F. 2,90 € - RD



AOÛT-SEPTEMBRE 2014 2,90 €

**Le magazine  
pour  
superparents  
dans l'air  
du temps**

Suivi in utero  
Comment Bébé  
est surveillé?

**Exploit de mam'**  
**Voyager avec Bébé,  
elles ont osé!**

**EXCLUSIF** La cure qui  
dégomme l'eczéma

**On a testé les  
meilleurs flotteurs**

**Clés d'éducation**

**Apprenez-lui  
le goût du bonheur**





## Ooomm... Baby yoga!

A partir de 3/4 mois, Bébé est prêt – ou presque – à devenir un grand maître yogi ! Avec les conseils de notre spécialiste Julie Lemaire, initiez votre tout-petit à ces mouvements relaxants. Par Isabelle Fuoc.

### A quoi sert le baby yoga ?

Cette activité ludique favorise le développement du lien d'attachement et participe à l'éveil sensoriel de Bébé notamment par la prise de conscience de son corps.

#### On se prépare

Enfilez une tenue confortable, idem pour Bébé, pour respirer et bouger librement. Installez-vous sur un tapis d'éveil sur le sol ou au milieu de votre grand lit, jamais sur la table à langer : Bébé pourrait chuter.

Commencez quand Bébé est calme et reposé, après la sieste par exemple. Restez proche (20 à 30 cm) du visage de Bébé, il doit percevoir au mieux votre regard et entendre votre douce voix.

Rien ne vous oblige à faire toutes les positions, ne comptez pas les mouvements, amusez-vous ! Et surtout, Veillez à ce que votre petit soit toujours partant pour continuer.

Allongez Bébé sur le dos, face à vous. Respirez lentement en posant les mains sur lui. Laissez le calme vous envahir. Bébé, par imitation, va caler sa respiration sur la vôtre et s'apaiser lui aussi.

### Chaque exercice s'effectue lentement, sans forcer... C'est parti !

#### Position 1 : les diagonales

Idéal pour garder les articulations souples ! Bébé prend conscience de son corps en réunissant ses extré-

### Et si on se faisait **coacher en famille** ?

Julie Lemaire, sophrologue et spécialiste de la périnatalité, anime régulièrement des ateliers, collectifs et individuels. Réduction des tensions, amélioration du sommeil, éveil corporel... tout un programme à partager entre Bébé et ses parents, les papas étant bienvenus !

Pour plus d'infos :

<http://www.mamanzen.com/>

mités. Tenez un bras au niveau du poignet et la cheville de la jambe opposée. Faites se toucher la paume de main et la plante de pied. Relâchez puis répétez ce mouvement avec le bras et la jambe opposés.

#### Position 2 : bras et jambes croisés

Tenez ses poignets et ramenez ses bras sur son torse afin de les croiser au niveau des avant-bras. Relâchez-les. Répétez ce mouvement en passant le bras du dessus en dessous à chaque fois.

Faites ce même mouvement au niveau des jambes en ramenant ses genoux croisés sur le ventre. Relâchez en faisant rebondir les talons de votre bébé dans vos paumes de mains à plat puis répétez en changeant le sens du croisement. Avec cet exercice, bye-bye les petits maux intestinaux ! (gaz, ballonnement, coliques...).

#### Position 3 : le petit Bouddha

Ce mouvement masse doucement le dos de votre bébé, il l'apaise en lui rappelant la position fœtale.

Réunissez ses pieds et ses mains. Laissez votre bébé s'installer dans une position de grenouille (genoux ouverts sur les côtés) et bercez-le lentement de droite à gauche.

Terminez toujours en enveloppant de vos mains tout son corps.