

Man' Doula

**Tu es enceinte ou déjà jeune maman ?
Tu te sens un peu isolée et tu aimerais être
soutenue dans cette période ?**

Rejoins nos 3 ateliers gratuits spécialement pensés pour les
jeunes femmes enceintes ou mamans de moins de 26 ans*

Dès le lundi 18 novembre 2024, de 14h à 16h.

Mission Locale, Antenne de Hennebont

15 rue Gabriel Péri

*ou jusqu'à 29 ans si tu as une RQTH



Man' Doula

C'est l'occasion idéale de rencontrer d'autres jeunes mamans comme toi et de partager ton expérience, que ce soit sur le plan perso ou pro.

Pourquoi participer ?

- Viens échanger, rencontrer et tisser des liens dans un groupe bienveillant.
- Participe à des activités comme le yoga, la marche ou la relaxation pour rester en forme pendant et après la grossesse.
- Bénéficie d'un accompagnement sur mesure avec une infirmière pour t'aider à mieux vivre cette période.
- Trouve des conseils pratiques pour reprendre le chemin du travail tout en conciliant ta vie de jeune maman.

Si tu habites à Hennebont, cet atelier t'est réservé !

Inscris-toi vite !

Après de ton conseiller ou Carine, présente lors des ateliers :

✉ c.guyader@mllorient.org

☎ 07 88 68 53 95

