

## SOMMAIRE du **Bundle Parentalité**

Édition 2023

En vente du 1<sup>er</sup> au 8 octobre 2023

Nouvelle (et dernière) vente exceptionnelle du 5 au 12 novembre 2023

---

Le Bundle parentalité c'est **LA BOITE À OUTILS** de tous  
les **futurs parents et jeunes parents** !

*Tous les éléments ne sont pas forcément utiles à tout le monde au moment de l'achat, mais comme  
une boîte à outils, dès qu'on a besoin de quelque chose, ils sont là, prêts à être utilisés !*

---

Ce **BUNDLE PARENTALITE** regroupe de nombreux **professionnels et experts** de leur domaine  
avec notamment :

Sage-Femme,  
Infirmière Puéricultrice,  
Éducatrice de Jeunes Enfants,  
Diététicienne-Nutritionniste spécialisée en Pédiatrique,  
Professionnelle IBCLC (spécialiste allaitement),  
Docteur en Pharmacie,  
Orthophoniste,  
Psychologue spécialisée Enfant et Parentalité,  
Assistante Maternelle,  
Kinésithérapeute,  
Étiopathe,  
Naturopathe,  
Diététicienne-Nutritionniste,  
Professeur de Yoga,  
Professeur de Pilates

...

*Co-créé par @lyla\_signes*

## 1. Projet bébé & Cycle féminin

### Cycle féminin :

- **Tout comprendre sur le cycle menstruel**, pour mieux comprendre son corps et mieux vivre son cycle menstruel. Par un étio-pathe. (@education\_physiopathos)
- **Harmonie du cycle au naturel**, Masterclass par une naturopathe. (@harmonie\_naturopathie)
- **Les 4 lunes** : programme pour se connecter aux 4 phases de son cycle (selon l'approche de Miranda Gra). (@endOuceur)
- **Retrouver ses menstruations** est un condensé de données à visées informatives regroupant des études scientifiques, de la naturopathie et des informations de la formation de nutrithérapie réalisée par Manon. Par une naturopathe. (@manon.naturopathe)

### Fertilité féminine :

- **Approche fonctionnelle et naturelle de la fertilité féminine** pour guider les femmes, souffrant ou non de troubles de la fertilité, en projet de grossesse. Par une naturopathe. (@naturofeed)

### Bébé ne vient pas :

- **C'est parce que t'y penses trop** par une thérapeute spécialisée en fertilité. (ebook) (@pma\_positivemindattitude)
- **Les montagnes russes de l'infertilité**, ebook pour comprendre tes émotions et leur impact sur ta fertilité, et mettre un frein à l'ascenseur émotionnel que tu vis au quotidien dans ce parcours. (@pma\_positivemindattitude)
- **Recueil** (ebook) c'est un recueil thématique inspirant et motivant pour t'accompagner au quotidien dans tes essais bébé. (@pma\_positivemindattitude)
- **Comment garder le moral quand bébé ne vient pas ?** Atelier vidéo. (@pma\_positivemindattitude)
- **Hypnose fertile** : c'est un accès à tous les audios hypnotiques pour optimiser tes chances de grossesse à l'aide de ton inconscient et un replay de cercle de femmes sur le thème « notre rapport aux autres durant les essais » (audios et vidéos). Par une hypnothérapeute spécialisée en fertilité. (@hypnose\_et\_fertilite)

### Positivité :

- **Cartes d'affirmations** (@pma\_positivemindattitude)

### SOPK :

- **Programme SOPK** : pour comprendre le SOPK et ses mécanismes physiopathologiques et en réduire les conséquences. (@hannah.livage)

## 2. La Grossesse & l'Accouchement

Alimentation durant la grossesse :

- **Alimentation pré et post natale** : tous les conseils alimentaires par une Diététicienne-Nutritionniste avec les recommandations spécifiques à la grossesse et les aliments à éviter. À la fin du ebook, vous trouverez également des conseils pour l'alimentation en post partum. (@fourchetteetnutrition)

Dance prénatal : à réaliser avec l'accord de son gynécologue ou de sa sage-femme

- **Dancing Mama** : séance de danse, cardio, étirements conçues dans le respect des mouvements adaptés à la grossesse (@emmanuelleberne)
- **Stretch and Relax** : séance qui permet de s'étirer et d'acquérir des techniques de relaxation et de respiration en toute sécurité durant la grossesse (@emmanuelleberne)

Yoga prénatal : à réaliser avec l'accord de son gynécologue ou de sa sage-femme

- **Pack accouchement imminent** : pack de 7 vidéos de yoga prénatal pour te préparer à l'accouchement durant les derniers jours, semaines de ta grossesse, et pour découvrir les bienfaits du yoga sur tes maux quotidiens. (@my\_sweet\_kiwi)

Pilates prénatal : à réaliser avec l'accord de son gynécologue ou de sa sage-femme

- **Programme de Pilates pour femmes enceinte** : vidéos conçues par une kinésithérapeute et coach de pilates pour des sessions en lien avec vos besoins. (@marie\_pilates\_kine)

Préparation à l'accouchement :

- **Kit "vivre l'accouchement de mes rêves"** (ebook) est une méthode holistique réalisée par une Sage-Femme. Sa méthode a pour objectif de se réapproprier son expérience de l'accouchement pour le vivre avec félicité, sérénité et surtout dans le bien-être, tout en préservant sa santé et celle de son bébé ! (@yamiinternational)
- **Atelier naissance** sous format vidéos, réalisée par une Doula. Ce pack de 5 modules permet d'avoir toutes les infos et les outils nécessaires pour se sentir actrice de notre enfantement, en confiance, sereine et rassurée. La formation est adaptée que tu souhaites enfanter **AVEC ou SANS péridurale**, en maternité, à domicile, plateau technique, maison de naissance ou autres. (@naissance\_mere\_veilleuse)
- **Prête pour ma césarienne** est un programme vidéos en 5 étapes pour se préparer à faire de son accouchement par césarienne, l'une des plus belles rencontres de sa vie sereinement. (@maman.cesarisee & @naitre.autrement)
- **Gaïa Birth Flow** - Bouger & Respirer en accouchant grâce au yoga. (@maman.cesarisee & @lenid.mama)

Préparation à l'allaitement :

- **Préparation à l'allaitement et premiers jours de bébé** sous format vidéos, réalisé par une infirmière spécialisée en périnatalité & Consultante en lactation IBCLC, pour être prête à allaiter son bébé dès la naissance. En cas de difficulté lors de votre allaitement, les consultantes en lactation IBCLC sont une référence pour vous aider dans votre aventure lactée. (@jallaitemonbebe)

S'occuper pendant sa grossesse en tricotant pour bébé :

- Patron du **bonnet bébé évolutif** (PDF) (@ma.petite.laine)
- Patron du **bandeau vintage Maman Fille Bébé** (PDF) (@ma.petite.laine)
- Patron des **chaussons qui tiennent aux petons** (PDF) (@ma.petite.laine)

Exercices de remise en forme dès la maternité :

- **Exercices de respirations** abdominales à réaliser dans les jours et semaines suivant l'accouchement. Au programme : récupération du postpartum et premiers abdos post accouchement.  
Par une formatrice de la méthode de Gasquet spécialisée en diastasis.  
(@mademoiselle\_ventreplat)

### 3. Le Post Partum

Sérénité :

- **Mama SEREINE**, programme pour prendre soin de soi et pour faire de nos besoins une priorité ! Par une Doula et Naturopathe spécialisée en périnatalité. (@\_douxcocon)

L'allaitement :

- **Mon allaitement, les clés de la réussite**, ebook pour bien débuter son aventure lactée avec bébé. (@allaiter.mon.bebe)

Post Partum & Plantes :

- **Ce que j'aurai voulu savoir pour mon post partum** (ebook). Par une infirmière, conseillère en phyto-aromathérapie. (@phytofemme)

Sport lors du post-partum : à réaliser après avoir eu l'accord de son gynécologue ou de sa sage-femme

- **Comment reprendre possession de ton corps après l'accouchement et retrouver ton ventre d'avant grossesse !** Vidéos d'exercices pour une remise en forme optimale et pour retrouver son ventre d'avant grossesse. Par des éducateurs pré et post partum formés à la méthode de Gasquet. (@justformumcoaching)
- **Dance en portage avec bébé** : séance de danse, renforcement musculaire et relaxation adaptée au post partum conçues dans le respect de la sécurité pour bébé et maman. (@emmanuelleberne)

### 4. L'essentiel autour du bébé et du bambin de 0 à 3 ans

Sommeil bébé & bambin :

- **Les bases du sommeil bébé 0 - 18 mois**, une vidéo pour expliquer le fonctionnement du sommeil du bébé, l'évolution de ses besoins et de ses rythmes pour pouvoir mieux le comprendre et l'accompagner (@fee\_de\_beaux\_reves)
- **Les bases du sommeil enfant 19 mois +**, une vidéo pour connaître les difficultés de sommeil rencontrées par l'enfant qui grandit ainsi que les clés pour améliorer son sommeil (@fee\_de\_beaux\_reves)

Portage bébé :

- **Bien débiter pour porter ton bébé**, ce ebook permet de bien débiter pour porter ton bébé. Il est écrit par une infirmière puéricultrice et monitrice de portage. Pour compléter vos connaissances, il est conseillé de prendre un cours de portage en présentiel avec votre bébé auprès d'une monitrice de portage. (@unamouraunaturel)

Coliques bébé :

- **Atelier vidéo les coliques pas de panique** (@allaiter.mon.bebe)

Alimentation bébé et enfants : recettes & astuces :

- **Mon bébé est APLV (Allergique aux Protéines de Lait de Vache)** : par une diététicienne-nutritionniste avec des conseils pour les bébés allaités et pour les bébés nourris au lait infantile. Une liste des aliments interdits et autorisés dans le cadre d'une allergie est fournie dans cet ebook. (@fourchettenutrition)
- **40 recettes faciles pour que ton tout-petit mange varié** par une diététicienne-nutritionniste pédiatrique. (@lacuisinedespetits & @solene.nutrition.enfant)
- **Des recettes faciles pour enfants sélectifs** avec 40 idées de plats pour aider votre enfant à apprécier de nouveaux aliments par une diététicienne nutritionniste pédiatrique (ebook). (@lacuisinedespetits & @solene.nutrition.enfant)
- **45 idées de goûters rapides sans sucres ajoutés** dès les 1 an de ton bambin par une diététicienne-nutritionniste pédiatrique. (@lacuisinedespetits & @solene.nutrition.enfant)

DME (Diversification Menée par l'Enfant) :

- **Programme DME** pour découvrir les principes de base de la DME et pouvoir pratiquer en toute sécurité. Par une orthophoniste. (@la\_vie\_dune\_maman\_ortho)
- **Atelier Pratiquer le DME et l'alimentation autonome**, même pas peur pour bien démarrer la DME. Par une infirmière. (@commedesgrands.dme)

Troubles de l'oralité :

- **Atelier Parent équipé** pour les parents d'enfants qui ne mangent (presque) rien et qui sont très sélectifs. Par une orthophoniste. (@parents\_equipe)

Bébé Signe :

- **Communique avec ton bébé très tôt grâce aux signes : l'essentiel à connaître !** Pour communiquer avec son bébé avant qu'il ne parle et réduire les frustrations. Ce programme regroupe plus de 100 signes et 5 comptines à signer avec nos bébés. (@lyla\_signes)

Défenses immunitaires bébé :

- **Ebook Mes Défenses Naturelles**, par une Docteur en Pharmacie qui vous donne les clés pour soutenir et développer les défenses immunitaires de nos bébés et enfants grâce aux remèdes naturels. (@mybabypharm)

Émotions de l'enfant :

- **Le journal de mes émotions** est un ebook écrit par une psychologue spécialisée en enfant et parentalité pour accompagner les enfants dans leurs émotions. (@marine\_psychologue)

- **Module sur la gestion des émotions de l'enfant et des tempêtes émotionnelles de l'enfant.** Pour comprendre et accompagner au mieux son enfant lors des moments plus difficiles. (@monti.family)

#### Pédagogie Montessori :

- **Bonheur Montessori** : programme sur la parentalité positive intégrant la pédagogie Montessori. Par une éducatrice AMI (Association Montessori Internationale) (@bonheur\_montessori)

#### Autonomie de bébé :

- **Atelier "J'aide mon enfant à devenir plus autonome"**, cet atelier s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 6 ans. (@maman\_sereine)

#### Relation fraternelle :

- **Comment gérer la jalousie au sein de la fratrie ?** pour une relation apaisée entre frères et sœurs. (@happeemelody)

#### Neurosciences :

- **Atelier Le Cerveau de l'Enfant**, pour mieux comprendre le fonctionnement de l'enfant, son cerveau et son évolution psychique. Par une thérapeute formée notamment en Intégration des Réflexes Archaiques & Brain Gym®. (@lecerveaudelenfant)

#### Éveil aquatique bébé :

- **Éveil aquatique de 0 à 12 mois** par une maître-nageur diplômée d'état et coach en natation bébé. (@bebesnageurs)

#### Adultomorphisme :

- **Masterclass, sur l'adultomorphisme** : tendance à interpréter certains comportements d'un bébé / enfant comme s'il s'agissait de comportements d'adultes, par Agathe, Éducatrice de Jeunes Enfants (@agathe\_assmat)

#### Choisir et recruter un assistant maternel :

- **Le guide complet à l'usage des parents, en quête de l'assistant maternel parfait(ement imparfait) et son mini-guide en 10 points clefs**, sous format ebook par Agathe, jeune maman; et Éducatrice de Jeunes Enfants exerçant comme assistante maternelle. (@agathe\_assmat)
- **10 points clés pour les parents en quête de l'assistant maternel parfait(ement imparfait)**, pour résumer le guide complet précédent. Par une Éducatrice de Jeunes Enfants exerçant comme assistante maternelle.

#### Secourisme :

- **Atelier secourisme** : connaître les gestes de premier secours chez l'enfant et le nourrisson (@bebenageurs)

## 5. De chouettes activités pour enfants de 0 à 10 ans

Éveil 0 – 3 ans :

- [Éveiller son enfant de 0 à 3 ans](#) (@mavietrepidantedemaman)
- [Programme d'éveil du jeune enfant La Caverne aux Idées](#) (@3sourislibres)

Activités 3 – 6 ans :

- [Pack de 9 livrets d'activités Maternelle](#) (@3sourislibres)
- [Livret d'activité automne \(maternelle - début CP\)](#) (@laclasseemoscaia)
- [Le carnet anti ennui \(3-6ans\)](#) (@lecarnetdemma)
- [Le jeu de dénombrement "dans mon panier il y a"](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Les cartes d'identité des arbres](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Les cartes à pincés sur les empreintes des animaux](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Recycler pour apprendre \(2-3 ans\)](#) (@mes\_petits\_apprentis\_sages)

Activités 6 – 10 ans :

- [Pack de 9 livrets d'activités Cycle2](#) (@3sourislibres)
- [Dossier thématique sur l'eau](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Lapbook sur le système solaire](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Livret d'activité des animaux de la banquise](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Les cartes de nomenclature sur les empreintes des animaux](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Les animaux selon leurs continents](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Les cartes à pincés des pays de l'union européenne](#) (@mon\_bazar\_colore)
- [Puzzle De Couleurs Français et Anglais - Jeu Éducatif](#) (@lesmercredissouslapluie)
- [Activité lettres alphabet à imprimer](#) (@lesmercredissouslapluie)

Affiches d'apprentissage :

- [Affiche chiffres](#) (@lesmercredissouslapluie)
- [Affiche abécédaire](#) (@lesmercredissouslapluie)
- [Affiche semaine à imprimer](#) (@lesmercredissouslapluie)

## 6. Ressources apaisantes côté enfants

Relaxations pour enfants de 2 à 10 ans :

- [Pack de relaxation émotions & exercices de Yoga enfants](#) par une puéricultrice et professeur de Yoga enfants. (@unamouraunaturel)
- [Pack de relaxation sur le Sommeil](#) par une puéricultrice formée au sommeil des bébés et des enfants. (@unamouraunaturel)

## 7. Bien-être des parents

Yoga :

- **Programme alignement** 5 vidéos, 5 façons de vous aligner physiquement, mentalement, énergétiquement et spirituellement, par une Yogathérapeute formée à la Yoga thérapie en Inde. (@yogafirejo)

Pilates :

- **Pack débutant Pilates**, pour avoir les bases en 3 vidéos (pré-Pilates, routine matinale soft et séance complète) et se mettre au Pilates avec joie ! Par une professeur de Pilates certifiée. (@ludipilates)
- **Mobilité et silhouette** est un programme hyper complet de 10 séances de 40/45 min qui explore chaque partie du corps avec précision et progression. Plusieurs techniques très complémentaires pour stimuler le corps de façon complète. Par une kinésithérapeute. (@e\_pilates.fr)

## 8. Bonus pour toute la famille

Organisation enfants :

- **Fiches routine enfants** : pour s'organiser du matin au soir (@mapetiteorganisation)

Organisation parents :

- **Planning de suivi de routines** : conçu pour une maison propre, rangée et organisée, toute l'année et en toute simplicité. (@organise\_et\_vous)

Organisation en cuisine :

- **Batchcooking petits déjeuner et gouter rapides** : le guide complet du batch cooking sucré pour s'organiser et gagner un temps précieux ! (@\_mavieinvert)
- **Batchcooking cuisine organisée au fil des saisons** : le guide complet du batch cooking pour les repas du midi et du soir, pour s'organiser et gagner un temps précieux ! (@\_mavieinvert)

Menus et recettes pour toutes les saisons :

- **Menus et recettes d'été** par une diététicienne-nutritionniste (@marionlnutrition)
- **Menus et recettes automne** par une diététicienne-nutritionniste (@marionlnutrition)
- **Menus et recettes hiver** par une diététicienne-nutritionniste (@marionlnutrition)
- **Menus et recettes printemps** par une diététicienne-nutritionniste (@marionlnutrition)

Co- créatrice de ce Bundle : Typhanie (@lyla\_signes)