© Margot Jumeline

Offrir un massage
Sur un futon au sol, avec l'appui de coussins et de tissus qui enveloppent à l'instar des huiles végétales bio chaudes utilisées par Marie qui créé ainsi un cocon de douceur et de calme pour la future maman. Toutes les tensions se relâchent et le corps prend un moment de répit, la conscience s'attache alors à l'essentiel : la vie en soi. Le massage Abhyanga est dédié à la femme, chaque soin est précédé d'un temps en tête à tête afin de définir les besoins selon l'approche ayurvédique (constitution, doshas et divers déséquilibres). Il peut se pratiquer avant l'accouchement ou après et surtout il se fait à votre domicile.

@mariemersier

Réinventer le cadeau de naissance
Gâter un bébé qui vient de naître, oui ! Se réunir entre amis ou famille pour combler la maman d'attentions qu'elle n'osera pas demander, un grand oui aussi. Voici nos idées :

Offrir de la vitalité
Cheffe et doula postnatale, Diénaba Diallo est la fondatrice d'Oponopono, un service de traiteur post-partum qui livre à Paris et les banlieues limitrophes. « Mama Care », « Mama Milk » et « Mama Boost », ces 3 box repas sont soigneusement élaborées et cuisinées par Diénaba, pour répondre aux besoins nutritionnels des mamans. Plats riches en ingrédients galactogènes pour celles qui allaitent, bouillons pleins de collagène ou recettes qui associent protéines et oméga 3 : sans charge mentale mais avec beaucoup de plaisir et de bons nutriments, la maman retrouve grâce à la nourriture force et vitalité. Et pour encore plus soulager les parents, possibilité d'abonnement mensuel ou de commander des bons cadeaux.

oponopono-paris.com

Offrir un séjour
Avant l'accouchement, quoi de mieux que de se voir offrir un séjour iodé au bord de l'eau, aux Thermes marins de Saint-Malo et de s'en remettre aux mains expertes qui officient au Spa des Thermes ? Le soin Future Maman se pratique dès le quatrième mois et jusqu'au septième. Démaquillage, masque, sérum et crème rafraîchiront le teint tandis que les massages du cuir chevelu, des bras, des jambes, de la nuque installeront durablement la détente. Enfin, la relaxation du dos pratiquée en position assise soulage celui-ci. Une heure dix de calme pour vous.

thalasso-saintmalo.com