

# EN JUIN ? ON SE FAIT DU BIEN !



Bulletin Anaissance

Juin 2016

Anaissance vous invite à découvrir quelques clés du mieux être, autour de la naissance :

⇒ **Le 11 JUIN 2016 : Journée Mondiale du Bien-être**

A cette occasion, le centre Quintessences, Paris 14e, propose de découvrir de nombreuses pratiques : sophrologie, naturopathie, reiki et le massage de bien-être prénatal !

Pour les futures mamans : découverte du massage prénatal, entre 16h00 et 18h00

⇒ **Le 26 JUIN 2016 : Journée « petite enfance »**

La Mairie du 14<sup>e</sup> est en fête !

Pour les parents et leur bébé : « séance découverte du massage pour bébé » à 11h00 et à 14h30

Pour les inscriptions : [anaisrg1@yahoo.fr](mailto:anaisrg1@yahoo.fr).

⇒ **Le 28 JUIN 2016 : Démarrage de l'atelier « Summer Baby Massage session ».**

Après une première séance à l'intérieur, rendez-vous dans un parc, pour une pratique sous les arbres, si le temps le permet !

*« A l'image du tournesol, maman est un soleil pour bébé. Tout ce qui fait rayonner maman fait rayonner aussi l'enfant. »*

Christine REYNAUD.

## Dans ce numéro

- Les rendez-vous bien-être de Juin
- Un article éclairant : Les bienfaits de l'hormone ocytocine
- Le sourire du mois



## Les événements de Juin à retenir :

**Offrez-vous un moment de bien-être**

Le centre Quintessences  
vous ouvre ses portes  
samedi 11 juin 2016 de 14h à 18h  
pour la journée mondiale du bien-être

**Ateliers découverte :**  
sophrologie, naturopathie, coaching de vie,  
reiki/meditation, magnétisme, massages, pose de vernis

Participation libre

www.quintessences.net - 01 45 42 83 66 - 4 bis rue Thibaud \* 75014

## Ce mois-ci, focus sur ... les bienfaits de l'hormone ocytocine !

Hormone de la grossesse par excellence, elle participe à la mise en route du travail et à la montée de lait. Cette hormone du bien-être est aussi appelée hormone de l'Amour ! Car elle détermine notre capacité à nous attacher et à aimer, à nous calmer et nous relaxer, à établir et maintenir des liens entre les individus. Des études récentes nous montrent que non seulement, les femmes en produisent mais les hommes aussi !

Michel Odent disait : « Quelles que soient les facettes de l'Amour que nous investissons, l'Ocytocine est toujours présente ! »

l'Ocytocine rime avec « bonheur ». Multiplier les moments de plaisirs partagés avec ses proches, au travers d'interactions sociales de qualité est la garantie de produire de l'ocytocine ! Pour tout connaître des secrets de l'Ocytocine, un livre de référence : « Ocytocine : l'hormone de l'Amour » de Kerstin Uvnäs Moberg, chercheuse, professeur de physiologie et de pharmacologie à Stockholm.

**14 MAIRIE**

**yachad**  
entraide et partage

**JOURNÉE  
DE LA PETITE  
ENFANCE**

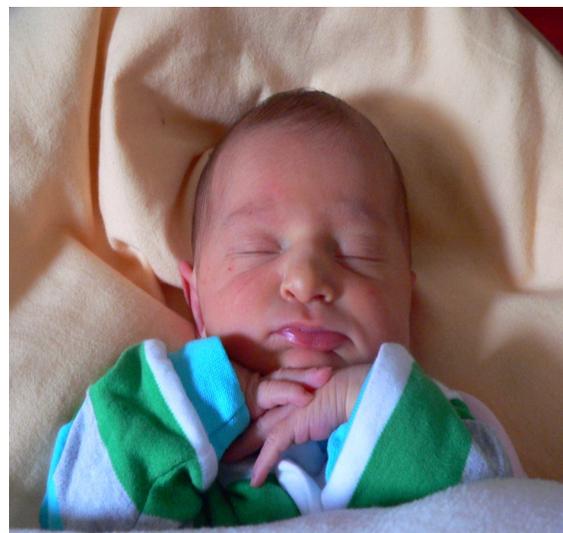
**9H  
18H**

**ANIMATIONS**

**VIDE GRENIER**  
Organisé par l'association Yachad

**HABITANTS DU 14<sup>e</sup>, RÉSERVEZ VOTRE EMPLACEMENT !**  
Inscriptions le samedi 28 mai à la mairie du 14<sup>e</sup> de 9h à 13h  
Prévoir une photocopie de la carte d'identité,  
un justificatif de domicile et un chèque (10€ les 2 mètres)

**DIMANCHE 26 JUIN 2016**  
**PARVIS DE LA MAIRIE DU 14<sup>e</sup>**  
**2, PLACE FERDINAND BRUNOT**



## Le sourire du mois :

Parce que rien n'est plus beau que le sourire d'un enfant épanoui, la newsletter Anaissance publiera tous les mois, les plus joyeuses photos des enfants qui auront profité de séances de massage Anaissance.

Marceau, 9 mois, en pleine interaction avec « Princesse ».



## Nous contacter

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir des informations supplémentaires sur nos services

**Anaissance**  
7 rue Boissonade  
75014 Paris

06 23 05 29 35

[anaisrg1@yahoo.fr](mailto:anaisrg1@yahoo.fr)

Pour une visite sur le site web : [www.anaissance.fr](http://www.anaissance.fr)

