

CARTE DES SERVICES



Gaïa'Lys
Le bien-être du parent au bébé

Accompagnement pré et post natal



Cet accompagnement a pour vocation de vous soutenir tout au long de votre grossesse ainsi qu'après la naissance de votre enfant. Je suis à vos côtés pour vous guider dans vos choix et aborder avec vous divers sujets tels qu'une grossesse difficile, une interruption de grossesse, une difficulté à vous projeter dans votre grossesse actuelle, ou encore vos ressentis, ainsi que les besoins émotionnels et matériels de bébé.

Grâce à des connaissances actualisées et des informations fiables, je vous apporte un soutien personnalisé pour vous aider à faire des choix éclairés et en accord avec vos valeurs.

Parce que chaque parcours est unique, je suis là pour vous guider avec douceur et respect.

à la séance
1h30
70€

Forfait tout doux
5 séances
350€

Forfait Douceur
6 séances dont
*un massage femme
enceinte 30mn*
410€

Forfait Bien-Être
8 séances dont
*un massage
femme enceinte 1h*
520€

Forfait Gaïa'Lys
10 séances dont un *massage
femme enceinte 30mn* et
au choix un *bain enveloppé*
ou un *massage bébé 30mn*
640€

Accompagnement à l'allaitement

séance d'1h30
70€

Je vous accompagne dans la mise en place de votre allaitement, lors de nos échanges, je répondrai à vos questions et vous proposerai des conseils concrets pour allaiter sereinement, en respectant votre rythme et celui de votre bébé.

Ensemble, nous aborderons les signes de faim, les tétées efficaces, les différentes positions... de manière accessible. Je suis là pour vous soutenir dans la mise en place de votre allaitement, dès les premiers jours et tout au long de votre parcours.



Accompagnement sur le sommeil



Le sommeil du nouveau-né et du jeune enfant est un sujet souvent complexe, source de nombreuses interrogations pour les parents. Grâce à un accompagnement personnalisé et basé sur des connaissances actualisées, je vous aide à mieux comprendre les différentes phases du sommeil et à identifier des solutions concrètes, adaptées à votre enfant et à votre contexte familial.

séance d'1h30
70€

Accompagnement aux pleurs

séance d'1h30
70€

Les pleurs de bébé font partie de ses 1er moyens de communication, mais les comprendre n'est pas toujours simple surtout quand on est tout jeune parent. Entre besoins physiologiques et physiques, bébé nous indique ce dont il a besoin, je vous accompagne pour décrypter ses besoins et y répondre avec confiance, douceur et justesse.



CARTE DES SERVICES



Soin rebozo à deux mains

Hérité de la tradition mexicaine et transmis de femme à femme, ce soin enveloppant utilise le rebozo, un foulard tissé à la main, pour offrir un moment de recentrage, de libération et de douceur.

À travers des bercements, des mouvements de serrage (notamment du bassin) et un accompagnement bienveillant, ce rituel honore le corps et l'âme de la femme. Il est particulièrement précieux pour marquer une transition, comme l'après-grossesse, mais aussi tout moment clé de la vie : séparation, deuil, changement de carrière, mariage, reconversion, ou simple besoin de se retrouver pleinement.

Rituel Rebozo

soin de 30mn
40€

Forfait Harmonie

soin de 1h avec serrage
et massage 30mn
70€

Forfait douceur

soin de 1h30 avec serrage
et massage 1h
100€

Forfait Cocooning

soin de 2h avec serrage
et massage 1h30
135€

Forfait Pleinitude

soin de 3h avec
serrage, massage 1h30,
Hamam, et temps de repos
160€

Massage femme enceinte

Soin 1h
70€

Ce temps de soin est une invitation à écouter votre corps et à vous offrir un moment de calme.

À travers des gestes doux, l'application d'une huile chaude et une pression adaptée, je vous aiderai à relâcher les tensions et à trouver une profonde relaxation.

Ce massage soulagera les petits désagréments de la grossesse et favorisera un bien-être partagé avec votre bébé.

Option Mélodie Koshi : Grâce à sa mélodie cristalline en début et fin de soin, cet instrument de musique est propice à la détente et au lâcher prise, il viendra sublimer votre massage prolongé de 20min.

option
20€



Massage Bola

Un massage enveloppant et harmonieux, bercé par le doux tintement du bola. Grâce à des manœuvres à la fois douces et profondes sur l'ensemble du corps, ce soin invite la future maman à un moment de détente profonde. Le bébé, lui aussi, profite de cette parenthèse apaisante, bercé par les vibrations subtiles et rassurantes du bola.

Soin 1h
70€



CARTE DES SERVICES



Gaïa'Lys
Le bien-être du parent au bébé

Le Thérapeutique Bain Bébé®



Encore appelé Bain de Sonia ou Thalasso bain bébé, ce fait avant les 21 jours de bébé. Ce bain est un moment unique qui permet à bébé de lâcher-prise. Lui offrir un espace se rapprochant le plus possible des sensations vécues faisant appelle à sa mémoire in-utéro, grâce à l'eau chaude et au linge.

Ce bain peut également lui permettre de débloquent des émotions et de pouvoir les exprimer. Ce bain met aussi en lumière le lien entre bébé et ses parents lors de ce moment suspendu, hors du temps.

Le TBB convient à tous les nouveau-nés y compris les prématurés.

le bain
100€

Bain enveloppé du bébé

Ce bain relaxant est un moment de tendresse et de connexion avec votre bébé. Vous partagerez une expérience sensorielle apaisante et vous découvrirez des gestes simples à reproduire à la maison, en toute sérénité.

Je vous guide et transmets la méthode afin que vous soyez à l'aise et puissiez le reproduire à la maison.

le bain
70€



Massage bébé

Pour offrir un moment unique à bébé, ce massage relaxant se pratique avec des techniques adaptées et douces. Ce massage a pour but de lui faire découvrir son corps et ses sensations, tout en respectant son rythme et ses envies.

Le massage est réalisé avec de l'huile végétale tiède dans une ambiance tamisée et douce pour permettre à bébé de profiter en toute sérénité.

Soin de 30 mn env
40€



Atelier massage bébé

Apprenez à masser votre bébé avec des techniques simples et faciles à reproduire au quotidien. Cet atelier vous guide pas à pas pour offrir à votre enfant un moment de détente et de douceur.

Cet atelier est adapté aux bébés dès les premières semaines. Il favorise non seulement le bien-être physique de votre bébé, mais aussi un lien affectif renforcé grâce au toucher bienveillant.

1 séance
en groupe 40€/ bébé
Individuel 75€

option
30€

Option réflexologie plantaire: La réflexologie plantaire, une méthode douce et naturelle, qui aide bébé à mieux gérer les petits désagréments comme les poussées dentaires, les coliques et troubles digestifs ou encore les congestions et rhumes etc.



CHARTRE DES SERVICES



Mes accompagnements ne se font qu'en parallèle à un suivi médical (gynécologique et/ou sage femme)

Tous mes soins bébé se font dans le respect de leur rythme physiologique. Je vous invite donc à veiller qu'il n'ait pas faim sur la durée du soin dans la mesure du possible.

Étant dans la bienveillance et à l'écoute du bébé, je n'irai pas à l'encontre du ressenti du bébé, ni le forcerai. Je l'accompagnerai pour qu'il se sente bien et soit rassuré pour vivre pleinement ce moment de détente.

Je me déplace chez vous, ou tout autre endroit où vous sentez en confiance sur Reims et à 40 km alentour.

Au-delà, et jusqu'à 70 km, un forfait déplacement de 25€ vous sera appliqué, pour un déplacement au-dessus de 70km et jusqu'à 100km le forfait sera de 35€. Pour toutes distances au-delà de 100km, me contacter.

Gaïa'Lys se réserve le droit d'utiliser les photographies faites avant/pendant/après la prestation à des fins de promotion de son activité (site internet, réseau sociaux...). Il faut comprendre que les photos sont la seule vitrine de l'entreprise. Si le client ne souhaite pas la publication de ses images, il devra en informer Gaïa'Lys avant la réalisation de la prestation.



Alice Prudhomme
23 rue Honoré de Balzac
51100 Reims

06 26 45 63 79
gaialys51@gmail.com