

Où et quand?

En semaine:

Au domicile de La Tribu,
Avenue de Sévelin 13
1004 Lausanne



Les samedis:

l'Ecoline,
chemin de la Venoge 7,
1025 Saint Sulpice



Les cercles ont lieu tous les mois, le
mercredi matin entre 9h30 et 11h30
(autres horaires possibles en fonction des inscrites)



**Il faut tout un village
pour élever un enfant.**

Proverbe africain

Modalités

4 rencontres hebdomadaires de 2h
240 CHF (collation et matériel inclus)
4 à 6 mamans,
avec leurs bébés entre 0 et 6 mois



cadeau de naissance,
baby shower ou départ en
congé maternité...

Catherine – la facilitatrice



Fondatrice de La Tribu, maman maternante et
facilitatrice certifiée de cercles mamans-bébés.
Inspirée par Catherine Gueguen, Isabelle Filliozat et
par le maternage proximal, je souhaite transmettre
l'enseignement que j'ai tiré de mon expérience aux
jeunes mamans.

Pour que ton post-partum soit plus doux, je
t'accompagne avec empathie et bienveillance afin
que tu ne te sentes plus jamais seule.

hello@la-tribu.ch
www.la-tribu.ch

Catherine Ringenbach
079 397 81 55



CERCLES MAMANS-BÉBÉS



4 rencontres pour:

- partager avec bienveillance autour de sa maternité, sans jugement aucun
- se ressourcer avec une météo des émotions
- profiter des tours de parole pour échanger sur le quotidien avec les autres mamans
- participer à des ateliers créatifs
- se blottir dans un cocon de douceur avec des coussins et des couvertures
- bénéficier d'un groupe de soutien privé pour un accompagnement sur mesure (via Whatsapp/Signal)



A mothergroup to:

- share how you're feeling, in a caring and judgment free way
- take turns to share about your day to day as a mother
- participate in creative workshops
- snuggle up in a soft cocoon with pillows and blankets
- benefit from a private support group (Whatsapp/Signal)

Sessions entirely in English



Un círculo para:

- compartir sobre tu maternidad de forma abierta y sin juzgar
- tener turnos de palabra para hablar sobre tu día a día de madre
- participar en talleres creativos
- disfrutar de un lugar acogedor en un ambiente relajado
- acceder a un grupo privado de apoyo personalizado (Whatsapp/Signal)

Círculos 100% en español

Au programme:

- Apprendre comment prendre soin de soi en tant que maman
- Comprendre les besoins intenses de son bébé pour mieux y répondre
- Comprendre ce qu'est la figure d'attachement et l'angoisse de la séparation
- Faciliter la reprise du travail et définir le cadre éducatif



Ces cercles sont faits pour toi si...

- tu viens d'avoir ton premier enfant et c'est une expérience nouvelle pour toi
- ta famille proche n'est pas avec toi et tu te sens seule et sans repères
- tu ne sais pas ce qui est le mieux pour ton bébé, tu te sens désemparée face à ses besoins
- tu aimerais rencontrer d'autres mamans pour créer un réseau d'entraide et échanger ensemble sur votre maternité