

## Praktische informatie “Babymassage”

### Waar gaan de lessen door?

De lessen gaan door in de yogastudio te Lot, Wolfabriekstraat 18, bus 001 (gelijkvloers). Het is het oude poortgebouw dat vooraan staat. De yogastudio zit links onderaan. Je belt aan en de deur zal automatisch opengaan (goed duwen!)

### De yogastudio

Kom je met de wandelwagen dan kan deze helaas niet mee naar binnen. Er is buiten voldoende ruimte om hem droog en veilig te laten staan. Breng voor de zekerheid een fietsslot mee. Eventueel kom je met de draagzak/draagdoek.

Als je binnenkomt zal je aan de linkerkant een kleine ontvangstruimte vinden waar je schoenen, jas en handtas kwijt kan.

### Parking?

Er is geen parking voorzien maar je vind vast parking in de straten in de buurt (bvb aan het station). Via deze link kom je te weten waar je kan parkeren

<http://www.wonder-wel.be/locatie-en-parkeren.html>

### Wat voorzien jullie?

- Handdoek of tetradoek om je kindje op te leggen
- Al wat je denkt nodig te hebben voor je baby (voeding, speeltjes, fopspeen, luiers,...)
- Laat je baby gerust in pyjama. Je kan dan na de massage de kleertjes aandoen. Dat is één omkleedmoment minder voor je kindje.

### Wat is voorzien in de zaal?

- Een klein flesje amandelolie per persoon
- Een yogamat + kussen
- Eventueel zitkussen indien je dit wenst
- Een drankje voor jou: sapje, water, koffie of thee

### Wat draag je best?

Makkelijke kledij waarin je vlot kan bewegen. De babymassage wordt op de grond gegeven. De schoenen worden uitgedaan.

### Wat houdt de cursus in?

**De eerste les** krijgen jullie eerst wat uitleg over babymassage. We starten met het leren van de massage van benen, voeten, armen, handen en het gezicht.

**De tweede les** leer ik jullie de borst, buik en rug masseren. We herhalen ook de vorige technieken.

**De derde les** doen we de volledig massage. We eindigen met een badje in een bademmer.

Tijdens de les is er zeker voldoende tijd en ruimte om je kindje te voeden, te verschonen, te troosten. Wie een deeltje heeft gemist krijgt na de les de kans om samen met mij de technieken nog eens te overlopen.

### En dan nog even dit.

- Tijdens de les volg je je eigen ritme en dat van je kindje. Er is altijd ruimte om je kindje te voeden, te troosten en te verzorgen.  
Mocht je kindje nog slapen wanneer je toekomt mag je hem of haar zeker nog wat in de maxi-cosi laten liggen.
- **Gelieve steeds te verwittigen als je niet naar de les kan komen.** Mijn gegevens vind je onderaan deze mail.  
Dit om te voorkomen dat we onnodig wachten tot de groep voltallig is. Een korte sms is voldoende!