

## CONDITIONS GENERALES DE VENTE

### Mentions légales

JARDINS DE NAISSANCE est une Société par actions simplifiée au capital de 1.000 euros, inscrite au registre du commerce et des sociétés de Pointe-à-pitre sous le numéro, ayant son siège social au 1 Domaine DUGAZON, 97139 Les Abymes, et ayant pour numéro de TVA intracommunautaire [FR44981048440].

La Société est représentée par :

- **La SAS HOLDING AP**, immatriculée sous le numéro 979993375, représentée par Alissane CARON en sa qualité de dirigeante

Présidente  
Et

- **La LLC JARDINS DE NAISSANCE**, société de droit Américain, immatriculée sous le numéro 805 134 279, représentée par Madame Anne, Françoise, Louise CARON épouse LECLERCQ en sa qualité de dirigeante, dûment habilitée aux fins des présentes

Directrice

JARDINS DE NAISSANCE a pour adresse électronique [info@jardinsdenaissance.com](mailto:info@jardinsdenaissance.com) et comme numéro de téléphone 0687918498.

Vous pouvez contacter JARDINS DE NAISSANCE par téléphone aux créneaux suivants du lundi au vendredi de 8h à 10h GTM-4 ( heure Gadeloupe).

Le site internet accessible à l'adresse <https://www.jardinsdenaissance.com/fr> est hébergé par la Société JARDINS DE NAISSANCE.

JARDINS DE NAISSANCE bénéficie d'une garantie financière / D'une assurance de responsabilité professionnelle à laquelle elle a souscrite.

L'assureur / le garant est l'établissement HISCOX assurances : easybee, 21 rue de madrid 75008 Paris FRANCE].

### Définitions

« **JARDINS DE NAISSANCE** » désigne la Société JARDINS DE NAISSANCE, Société par actions simplifiée au capital de 1.000 euros, inscrite au registre du commerce et des sociétés de Pointe-à-pitre sous le numéro 981 048 440 00011, ayant son siège social au 1 Domaine DUGAZON, 97139 LES ABYMES, et ayant pour numéro de TVA intracommunautaire [FR44981048440].

« **Site Internet** » : désigne le site internet accessible à l'adresse suivante : <https://www.jardinsdenaissance.com/fr>.

« **Cliente** » désigne toute personne physique passant une commande sur le site internet de JARDINS DE NAISSANCE.

« **Commande** » désigne l'achat d'un ou de plusieurs contenus numériques proposés sur le site internet de JARDINS DE NAISSANCE, conformément aux présentes conditions générales de vente.

« **Contrat** » désigne le contrat conclu entre JARDINS de NAISSANCE et la Cliente qui souscrit un abonnement ou réserve une consultation via le site Internet.

« **Données à caractère personnel** » désigne toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable au sens du Règlement Général sur la protection des données 2016/679 du 27 avril 2016 (RGPD).

« **Offres numériques** » désigne les offres d'achat de contenus numériques et/ou de services numériques proposés sur le site internet.

## Article 1 : Objet des conditions générales de vente

JARDINS DE NAISSANCE propose, via son site internet, un accompagnement complet de toutes les étapes de la grossesse et de ses suites immédiates (accouchement ou césarienne, allaitement, relation des parents avec le nouveau-né et le très jeune enfant, remise forme pré-et post-natale), au profit de ses Clientes.

Cet accompagnement est constitué de vidéos gratuites accessibles à tous sous réserve d'inscription, mais également de services payants, sous la forme de plusieurs formules d'abonnements mensuels, avec ou sans engagement de durée, et de téléconsultations à la demande.

Les présentes CGV ont pour objet d'encadrer les relations entre JARDINS DE NAISSANCE et toute Cliente souscrivant un abonnement ou réservant une téléconsultation auprès de cette société via son Site internet.

Les présentes Conditions générales de vente s'appliquent à l'exclusion de toutes autres conditions.

Elles sont accessibles par La Cliente sur le Site internet à tout moment et sont systématiquement soumises à la Cliente avant toute commande et au moment de l'enregistrement de la commande.

Dans l'hypothèse où l'un quelconque des termes des Conditions générales de vente serait considéré comme illégal ou inopposable par une décision de justice, les autres dispositions resteront en vigueur.

## Article 2 : Acceptation des conditions générales de vente

Lors de l'ouverture d'un Compte Client, le fait de cliquer sur le bouton « *J'accepte les conditions générales de vente* » manifeste le consentement de la Cliente à l'application des présentes conditions générales de vente.

La Cliente déclare avoir pris connaissance des CGV avant de passer commande des Produits, ce qui implique l'adhésion entière et sans réserve du Client auxdites Conditions Générales de Vente.

### Article 3 : Champ d'application des conditions générales de vente

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux Offres numériques proposées par JARDINS DE NAISSANCE, à savoir :

- Un abonnement payant sans engagement à du contenu numérique et personnel **(3.1)**
- Des téléconsultations à la demande **(3.2)**

#### **3.1. Les abonnements payants à du contenu numérique**

##### **3.1.1. Prestations proposées**

La Cliente ayant souscrit à un abonnement payant FLORA a accès à l'ensemble des prestations suivantes :

- **Des programmes vidéo et audio** permettant un accompagnement à la naissance et à la parentalité, incluant divers slides et exercices ;
- **Une réduction de 20 euros par rendez-vous individuel réservé sur la plateforme** :avec Alissane Caron, coach sportive, kinésithérapeute spécialisée en troubles sexuels et massage bébé, afin d'établir un programme personnalisé pré ou post-natal, consultation de sexologie, / avec une psychologue pour une séance individuelle d'hypnose périnatale. / avec Anne Leclercq, sage-femme, afin de discuter et se questionner autour de la grossesse, de l'accouchement, de l'allaitement et de la parentalité ;
- **Une plateforme de streaming** disponible à tout moment.

##### **3.1.2. Prix de l'abonnement**

FORMULE	PRIX

<b>Sans engagement FLORA</b>	<b>24.99 euros par mois</b> 7 jours d'essai gratuit
<b>Programmes à l'unité (hors abonnement)</b>	15€ par programme

### 3.1.3. Contenu des programmes vidéo, slides et audios

Mon bébé :

MODULES	CONTENU
A la découverte de bébé	<p>Quelques conseils pour s'occuper de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o Le portage</li> <li>o L'emballage</li> <li>o Changer bébé</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Les pleurs de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o La méthode des 5 S</li> <li>o Les pleurs de bébé</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Une nouvelle dynamique à 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- Une nouvelle dynamique à 3</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>A quoi s'attendre les premiers jours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- L'attachement mère-enfant</li> <li>- Les premiers jours maman-bébé</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul>

Bébé malade, toux, encombré et mouchage bébé	<p>Mouchage bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouchage bébé</li> </ul> <p>Massage drainant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage drainant</li> </ul> <p>Un peu de reflexo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexo stimulation immunité</li> <li>- Reflexo ORL</li> </ul> <p>Les conseils de notre docteur en pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booste tes défenses immunitaires</li> </ul>
--	---

## Activité bébé :

MODULES	CONTENU
Les retournements aidés	<p>Introduction</p> <p>Comment aller du plat dos au plat ventre ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plat dos – plat ventre</li> </ul> <p>Comment aller du plat ventre au plat dos ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plat ventre - plat dos</li> </ul> <p>Comment prendre bébé dans les bras ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise dans les bras</li> </ul> <p>Comment déposer bébé dans son lit par exemple ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déposer bébé</li> </ul>
Massage bébé : exemple type	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pré-requis</li> </ul> <p>Massage plat ventre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plat ventre</li> </ul> <p>Massage plat dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plat dos</li> </ul>
Tout pour préparer ton voyage avec bébé !	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton indispensable</li> <li>- Comment faire face aux réflexions familiales</li> </ul> <p>Portage bébé : idéal transport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le portage</li> </ul> <p>Massage constipation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> <li>- Reflexo</li> <li>- Toi aussi tu peux être concerné</li> </ul> <p>Massage endormissement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- massage</li> </ul>

Bébé malade, toux, encombré et mouchage bébé, Conseils pour booster ton immunité	<p>Mouchage bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouchage bébé</li> </ul> <p>Massage drainant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage drainant</li> </ul> <p>Un peu de réflexo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réflexo stimulation immunité</li> <li>- Reflexo ORL</li> </ul> <p>Les conseils de notre docteur en pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booste tes défenses immunitaires</li> </ul>
Booster ton immunité	<p>Les conseils de notre docteur en pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booster ton immunité</li> </ul> <p>Réflexologie pour booster ton immunité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment faire sur ton bébé</li> <li>- Petite astuce à faire tous les matins</li> </ul>

## Bien être pré partum 0-4 mois

MODULES	CONTENU
---------	---------

Assouplis toi	<p>Introduction : avant tout respire ! (vidéo)</p> <p>Les étirements bas du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule ton bassin</li> <li>- Assouplis tes hanches</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Mobilise ton dos</li> </ul> <p>Etirements haut du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond dos creux</li> <li>- Petit et grand pectoral</li> <li>- Grandis toi</li> <li>- Pont fessier</li> </ul> <p>Au pied du mur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les écarts</li> <li>- La chaîne. postérieure</li> </ul>
Douleurs hanches coccyx sacro-iliaque	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avant tout respire</li> </ul> <p>Les étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chevalier servant</li> <li>- A genoux dressés</li> <li>- Petite sirène</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Les écarts</li> </ul> <p>Renforcement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Pont fessier</li> <li>- Squat</li> </ul> <p>Chaîne latérale</p>
Douleurs haut du corps	<p>Introduction</p> <p>Etire toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos et ballon</li> <li>- Dos rond dos creux</li> <li>- Petit et grand pectoral</li> </ul> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pompes</li> <li>- Grandis toi</li> <li>- Prend ta gourde en main</li> </ul> <p>Relaxxx</p> <p>Assis indien</p>

Dos douloureux	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avant : respire</li> </ul> <p>Les étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule ton bassin</li> <li>- Assouplis tes hanches</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Mobilise ton dos</li> </ul> <p>Renforcement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autograndissement</li> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Pont fessier</li> <li>- Transverse</li> <li>- Déesse</li> </ul>
Relaxation	<p>Introduction</p> <p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decubitus latéral</li> <li>- Décubitus dorsal</li> </ul> <p>Assis indien</p>
Pieds gonflés	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastique vasculaire</li> </ul> <p>Renforcement de la pompe veineuse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triceps</li> <li>- Squat</li> <li>- Déesse</li> <li>- Chaîne latérale</li> </ul> <p>Met les jambes en l'air et étire toi !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Ecarts</li> </ul>
Posture et équilibre	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre toi</li> </ul> <p>Le périnée dans tout ça</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressens ton périnée</li> <li>- Bouge ton bassin</li> <li>- Prise de conscience et équilibre</li> </ul> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auto-grandissement</li> <li>-révèle la déesse en toi !</li> </ul>
Douleurs ligamentaires	<p>Introduction</p> <p>Les étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chevalier servant</li> <li>- Adducteurs</li> <li>- Met des papillons dans ta vie !</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> </ul> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autograndissement</li> <li>- Respiration et transverse</li> </ul> <p>Pont fessier</p>

Nos tips (contenu gratuit )	Introduction Brûlures d'estomac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brûlures d'estomac</li> </ul> Respireeeeeee <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiration abdomino-diaphragmatique</li> </ul> Relève toi sans te faire de mal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé du sol</li> </ul> Diastasis <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diastasis</li> </ul> Le sport et la grossesse
-----------------------------	--

## Bien être pré partum 5-9 mois

MODULES	CONTENU
Assouplis toi	Introduction : avant tout respire ! (vidéo) Les étirements bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule ton bassin</li> <li>- Assouplis tes hanches</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Mobilise ton dos</li> </ul> Etirements haut du corps <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond dos creux</li> <li>- Petit et grand pectoral</li> <li>- Grandis toi</li> <li>- Pont fessier</li> </ul> Au pied du mur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les écarts</li> </ul> La chaîne. postérieure
Douleurs hanches coccyx sacro-iliaque	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avant tout respire</li> </ul> Les étirements <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chevalier servant</li> <li>- A genoux dressés</li> <li>- Petite sirène</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Les écarts</li> </ul> Renforcement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Pont fessier</li> <li>- Squat</li> <li>- Chaîne latérale</li> </ul>

Douleurs haut du corps	<p>Introduction</p> <p>Etire toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos et ballon</li> <li>- Dos rond dos creux</li> <li>- Petit et grand pectoral</li> </ul> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pompes</li> <li>- Grandis toi</li> <li>- Prend ta gourde en main</li> </ul> <p>Relaxxx</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis indien</li> </ul>
Dos douloureux	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avant : respire</li> </ul> <p>Les étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule ton bassin</li> <li>- Assouplis tes hanches</li> <li>- Moyen fessier et piriforme</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> <li>- Mobilise ton dos</li> </ul> <p>Renforcement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-grandissement</li> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Pont fessier</li> <li>- Transverse</li> <li>- Déesse</li> </ul>
Relaxation	<p>Introduction</p> <p>Relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décubitus latéral</li> <li>- Décubitus dorsal</li> <li>- Assis indien</li> </ul>
Pieds gonflés	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastique vasculaire</li> </ul> <p>Renforcement de la pompe veineuse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triceps</li> <li>- Squat</li> <li>- Déesse</li> <li>- Chaîne latérale</li> </ul> <p>Met les jambes en l'air et étire toi !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Ecartés</li> </ul>
Posture et équilibre	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre toi</li> </ul> <p>Le périnée dans tout ça</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressens ton périnée</li> <li>- Bouge ton bassin</li> <li>- Prise de conscience et équilibre</li> </ul> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auto-grandissement</li> <li>- révèle la déesse en toi !</li> </ul>

Douleurs ligamentaires	Introduction Les étirements <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chevalier servant</li> <li>- Adducteurs</li> <li>- Met des papillons dans ta vie !</li> <li>- Ilio-psoas et droit fémoral</li> </ul> Renforce toi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autograndissement</li> <li>- Respiration et transverse</li> <li>- Pont fessier</li> </ul>
Nos tips (contenu gratuit )	Introduction Brûlures d'estomac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brûlures d'estomac</li> </ul> Respireeeee <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiration abdomino-diaphragmatique</li> </ul> Relève toi sans te faire de mal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé du sol</li> </ul> Diastasis <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diastasis</li> </ul> Le sport et la grossesse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sport et la grossesse</li> </ul>

## Bien être post partum 4-12 mois

MODULES	CONTENU
Diastasis	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explications</li> </ul> Les exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1</li> <li>- Exercice 2</li> <li>- Exercice 3</li> </ul> Exercice 4
Périnée en forme	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance</li> <li>- Force</li> <li>- Résistance</li> <li>- Verrouillage</li> </ul> Kegel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegel</li> </ul> Fausses inspirations thoraciques <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> </ul>

<p>Dos douloureux</p>	<p>Introduction  Le périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegel</li> <li>- Fausses inspirations thoraciques</li> </ul> <p>Mobilise ton dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphinx</li> <li>- Rotation du tronc</li> <li>- Inclinaison</li> </ul> <p>Etire toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyen fessier</li> <li>- Chaîne postérieure</li> </ul> <p>Renforce ton dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superman</li> <li>- Pont fessier avec bébé</li> <li>- Taille de guèpe</li> <li>- Gainage</li> </ul>
<p>Nos tips (contenus gratuit)</p>	<p>Introduction  Protège ta vessie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta vessie</li> </ul> <p>Hygiène mictionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hygiène mictionnelle</li> </ul> <p>Constipation ? Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constipation ? que faire ?</li> </ul> <p>Ton périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton périnée</li> </ul> <p>Reprendre la course ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course et allaitement</li> </ul> <p>Descente d'organes ?  Prolapsus</p>
<p>Booster ton immunité</p>	<p>Les conseils de notre docteur en pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booster ton immunité</li> </ul> <p>Réflexologie pour booster ton immunité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment faire sur ton bébé</li> <li>- Petite astuce à faire tous les matins</li> </ul>

Détente bas du corps	<p>Détente bas du corps</p> <p>Stretching :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphinx à position de l'enfant</li> <li>- Petite sirène</li> <li>- Rotation des hanches</li> <li>- Piriforme et moyen fessier</li> <li>- Chaîne post</li> <li>- Adducteurs</li> <li>- Spécial mal au coccyx</li> </ul> <p>Renfo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respi</li> <li>- Bascule du bassin</li> </ul>
Détente haut du corps	<p>Détente haut du corps</p> <p>Stretching :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules</li> <li>- rotation du tronc</li> <li>- Le tronc</li> <li>- Rotation du tronc avec baton</li> </ul> <p>Renfo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superman</li> <li>- respiration</li> </ul>
La conscience périneale	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le périnée</li> <li>- peindre ton périnée</li> </ul> <p>A quoi ça sert ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continence</li> <li>- la sexualité</li> <li>- le vibromasseur</li> <li>- le soutien</li> <li>- l'amortisseur</li> <li>- l'engagement</li> <li>- la grossesse</li> </ul> <p>Les exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les exercices</li> <li>- le guide de l'élé</li> </ul>

MODULES	CONTENU
Diastasis	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explications</li> </ul> Les exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1</li> <li>- Exercice 2</li> <li>- Exercice 3</li> <li>- Exercice 4</li> </ul>
Périnée en forme	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance</li> <li>- Force</li> <li>- Résistance</li> <li>- Verrouillage</li> </ul> Kegel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegel</li> </ul> Fausses inspirations thoraciques <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> </ul>
Dos douloureux	Introduction           Le périnée <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegel</li> <li>- Fausses inspirations thoraciques</li> </ul> Mobilise ton dos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphinx</li> <li>- Rotation du tronc</li> <li>- Inclinaison</li> </ul> Etire toi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyen fessier</li> <li>- Chaîne postérieure</li> </ul> Renforce ton dos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superman</li> <li>- Pont fessier avec bébé</li> <li>- Taille de guêpe</li> <li>- Gainage</li> </ul>
Douleurs coccyx	Introduction           Étirements <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piriforme et moyen fessier</li> <li>- Chevalier servant</li> <li>- Chaîne postérieure</li> </ul> Mobilise <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal au coccyx</li> <li>- Mal au coccyx</li> </ul>
La conscience périméale	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- le périnée</li> <li>- peindre ton périnée</li> </ul> A quoi ça sert ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continence</li> <li>- la sexualité</li> <li>- le vibromasseur</li> <li>- le soutien</li> <li>- l'amortisseur</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'engagement</li> <li>- la grossesse</li> </ul> <p>Les exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les exercices</li> </ul> <p>le guide de l'élé</p>
Nos tips (contenus gratuits)	<p>Introduction</p> <p>Protège ta vessie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta vessie</li> </ul> <p>Hygiène mictionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hygiène mictionnelle</li> </ul> <p>Constipation ? Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constipation ? que faire ?</li> </ul> <p>Ton périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton périnée</li> </ul> <p>Reprendre la course ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course et allaitement</li> </ul> <p>Descente d'organes ?</p> <p>Prolapsus</p>
Détente bas du corps	<p>Détente bas du corps</p> <p>Stretching :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphinx à position de l'enfant</li> <li>- Petite sirène</li> <li>- Rotation des hanches</li> <li>- Piriforme et moyen fessier</li> <li>- Chaîne post</li> <li>- Adducteurs</li> <li>- Spécial mal au coccyx</li> </ul> <p>Renfo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respi</li> <li>- Bascule du bassin</li> </ul>
Détente haut du corps	<p>Détente haut du corps</p> <p>Stretching :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules</li> <li>- rotation du tronc</li> <li>- Le tronc</li> <li>- Rotation du tronc avec baton</li> </ul> <p>Renfo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superman</li> </ul> <p>respiration</p>

MODULES	CONTENU
Mois 0	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protège toi</li> </ul> Périnée et équilibre <ul style="list-style-type: none"> <li>- Périnée</li> <li>- Équilibre</li> <li>- Si tu veux aller plus loin</li> </ul>
Que faire après une césarienne	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> Ta cicatrice <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après le retrait des points</li> <li>- Quand la cicatrice est bien refermée</li> </ul> Comment te relever ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé du sol</li> </ul> Faut il muscler son périnée ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> <li>- Kegel</li> </ul> Pour ton bébé ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> </ul>
Nos tips	Introduction Protège ta vessie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta vessie</li> </ul> Hygiène mictionnelle <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hygiène mictionnelle</li> </ul> Constipation ? Que faire ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constipation ? que faire ?</li> </ul> Ton périnée <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton périnée</li> </ul> Reprendre la course ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course et allaitement</li> </ul> Descente d'organes ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prolapsus</li> </ul>
Prise de conscience	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quoi faire pour se protéger ?</li> </ul> Prise de conscience <ul style="list-style-type: none"> <li>- Périnée</li> <li>- Equilibre</li> </ul> T'en veux encore ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> </ul>

## Sport post partum 4-12 mois

MODULES	CONTENU
---------	---------

Renfo haut du corps	<p>Introduction</p> <p>Renforce toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superman</li> <li>- Membres supérieurs et mini squat</li> <li>- Pompes</li> <li>- Prend ta gourde en main</li> </ul> <p>Etire toi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sphinx</li> <li>- Les épaules</li> <li>- Bouge le haut de ton corps</li> </ul>
Sport après 3 mois	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après 12 semaines</li> </ul> <p>Les exercices idéaux pour la reprise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gainage</li> <li>- Gainage et membres inférieurs</li> <li>- Pompes</li> <li>- Pont fessier avec bébé</li> <li>- Step</li> <li>- Squat</li> </ul>
Pilates	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles</li> </ul> <p>4 pattes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 pattes</li> </ul> <p>Leg pull prone</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leg pull prone</li> </ul> <p>Swimming</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Swimming</li> </ul> <p>One leg circle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- One leg circle</li> </ul>
Yoga post natal	<p>Introduction</p> <p>Etirements doux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etirements doux</li> </ul> <p>Se détendre le haut du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se détendre le haut du dos</li> </ul> <p>Travail des abdominaux en douceur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail des abdominaux en douceur</li> </ul> <p>Refermer les côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Refermer les côtes</li> </ul> <p>Pratique dynamisante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique dynamisante</li> </ul>
Cardio renfo	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sport après 12 semaines</li> </ul> <p>Bas du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bas du corps</li> </ul> <p>Haut du corps, abdo et périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut du corps, abdo et périnée</li> </ul> <p>Dos et périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos et périnée</li> </ul>

## Sport post partum 1-3 mois

MODULES	CONTENU
Sport 4-7 semaines post accouchement	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> Les exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bascule ton bassin</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Fausses inspirations thoraciques</li> <li>- Le pont fessier encore !</li> <li>- Si tu veux aller plus loin : KEGEL</li> </ul>
Sport 8-12 semaines après accouchement	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas faire</li> </ul> Ton périnée <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> <li>- Endurance</li> <li>- Force</li> <li>- Résistance</li> <li>- Verrouillage</li> </ul> Le renfo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Périnée, adducteurs et fessiers</li> <li>- Pont fessier</li> <li>- Taille de guèpe</li> <li>- Gainage latéral</li> <li>- Squat</li> <li>- Pompes</li> <li>- Membres supérieurs</li> </ul> Finis par reprendre tes marques <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre</li> <li>- Posture et équilibre</li> </ul>
Cardio renfo	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> Équilibre <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre</li> </ul> Périnée et bas du corps <ul style="list-style-type: none"> <li>- Périnée et bas du corps</li> </ul> Périnée et haut du corps <ul style="list-style-type: none"> <li>- Périnée et haut du corps</li> </ul>
Yoga post natal	Introduction           Etirements doux <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etirements doux</li> </ul> Se détendre le haut du dos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se détendre le haut du dos</li> </ul> Travail des abdominaux en douceur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail des abdominaux en douceur</li> </ul> Refermer les côtes <ul style="list-style-type: none"> <li>- Refermer les côtes</li> </ul> Pratique dynamisante <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique dynamisante</li> </ul>

<p>15 exos à faire avec bébé en écharpe ou dans les bras</p>	<p>Introduction :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture</li> <li>- Prendre du temps pour soi</li> </ul> <p>Pour des fessiers en beton :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grands fessiers</li> <li>- moyen fessier</li> <li>- fentes latérales</li> <li>- TFL</li> <li>- Mollet triceps, chaine post</li> <li>- Pont fessier</li> </ul> <p>Un peu cardio :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fentes et squat</li> <li>- Course sur place 1</li> <li>- Montée de genoux et squat</li> <li>- Course sur place 2</li> </ul> <p>Abdos et périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdos debout</li> <li>- Squat et périnée</li> <li>- Obliques mais pas que !</li> </ul>
--	--

## Sport pré partum 0-4mois

<p>Pilates</p>	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles du pilate</li> </ul> <p>Side bend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Side bend</li> </ul> <p>Spine twist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spine twist</li> </ul> <p>Single leg stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Single leg stretch</li> </ul>
<p>Cardio renfo</p>	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> <p>Mobilité dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilité du dos</li> </ul> <p>Mobilité des hanches, bassin et pubis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hanches, bassin et pubis</li> </ul> <p>Mobilité du bassin</p> <p>Bouge ton bassin</p>

Renfo adapté du début à la fin de ta grossesse	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> <li>- La gym vasculaire</li> </ul> <p>Gym vasculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triceps</li> <li>- Squat</li> </ul> <p>Membres supérieurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend ta gourde en main</li> <li>- Membres sup et mini squat</li> <li>- Pompes au mure</li> </ul> <p>Les différentes chaines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaine antérieure</li> <li>- Chaine postérieure</li> <li>- Chaine latérale</li> </ul> <p>Pour ton dos, bassin, périnée...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autograndissement</li> <li>- Pont fessier et périnée</li> </ul>
Yoga pré natal	<p>Introduction</p> <p>Réveille toncorps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reveille ton corps</li> </ul> <p>Jambes lourbes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes lourdes</li> </ul> <p>Ouverture des hanches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture des hanches</li> </ul> <p>Spécial dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spécial dos</li> </ul>

## Sport pré partum 5-9 mois

MODULES	CONTENU
Yoga pré natal	<p>Introduction</p> <p>Réveille toncorps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reveille ton corps</li> </ul> <p>Jambes lourbes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes lourdes</li> </ul> <p>Pratique douce pour jour de fatigue</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique douce pour jour de fatigue</li> </ul> <p>Ouverture des hanches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture des hanches</li> </ul> <p>Spécial dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spécial dos</li> </ul>

Renfo adapté du début à la fin de ta grossesse	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> <li>- La gym vasculaire</li> </ul> <p>Gym vasculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Triceps</li> <li>- Squat</li> </ul> <p>Membres supérieurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prend ta gourde en main</li> <li>- Membres sup et mini squat</li> <li>- Pompes au mure</li> </ul> <p>Les différentes chaînes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaîne antérieure</li> <li>- Chaîne postérieure</li> <li>- Chaîne latérale</li> </ul> <p>Pour ton dos, bassin, périnée...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autograndissement</li> <li>- Pont fessier et périnée</li> </ul>
Cardio renfo	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> <p>Mobilité dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilité du dos</li> </ul> <p>Mobilité des hanches, bassin et pubis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hanches, bassin et pubis</li> </ul> <p>Mobilité du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouge ton bassin</li> </ul>
Pilates	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles</li> </ul> <p>Side bend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Side bend</li> </ul> <p>Shoulder bridge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shoulder bridge</li> </ul> <p>Swimming à 4 pattes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Swimming</li> </ul>

## Guidance pré partum 5-9 mois

MODULES	CONTENU
---------	---------

## Accompagnement à la naissance

## Objectifs

## Quels sont tes choix?

- Objectifs
- Que veux-tu pour ta grossesse et ton accouchement?
- petit quiz pour toi

## Les hormones pendant la grossesse

- Objectifs
- Les hormones pendant la grossesse

## Les changements corporels pendant la grossesse

- Objectifs
- Changements corporels pendant l'accouchement
- Petit quiz pour toi

## Comprendre tes maux de grossesse

- Objectifs
- Comprendre mes maux de grossesse
- petit quiz pour toi

## Changements corporels pendant l'accouchement

- Objectifs
- Changements corporels pendant l'accouchement
- petit quiz pour toi

## La chronologie du travail d'accouchement + petit test pour toi

- Objectifs
- La chronologie du travail d'accouchement
- petit quiz pour toi

## Mesures de confort durant l'accouchement + petit test pour toi

- Objectifs
- Mesures de confort durant l'accouchement
- petit quiz pour toi

## Quelquesoit les changements durant l'accouchement

- Objectifs
- Quelquesoit les changements durant l'accouchement
- petit quiz pour toi

## Interventions médicales relatives à la naissance de bébé

- Objectifs
- Interventions médicaux
- petit quiz pour toi

## Le postpartum immédiat

- Objectifs
- Le postpartum immédiat
- petit quiz pour toi

## Mon guide de l'allaitement

## Les bénéfices de l'allaitement

- Objectifs
- Les bénéfices de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Qu'est-ce que le lait maternel ?

- Objectifs
- Qu'est-ce que le lait maternel
- petit quiz pour toi

## Anatomie et physiologie

- Objectifs
- Anatomie et physiologie
- Vidéo : Anatomie
- Petit quiz pour toi

## Importance du peau à peau

- Objectifs
- Importance du peau à peau
- Les premières heures après la naissance en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les bases de l'allaitement

- Objectifs
- Les bases de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Reconnaître une bonne tétée

- Objectifs
- Reconnaître une bonne tétée
- attachement de bébé au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les positions de l'allaitement

- Objectifs
- les positions d'allaitement
- la mise au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Est-ce que bébé prend assez de lait ?

- Objectifs
- Est-ce que bébé prend assez de lait?
- petit quiz pour toi

## Allaitement de nuit : Que faire ?

- Objectifs
- Allaitement de nuit
- petit quiz pour toi

## Les complications possibles

- Objectifs
- Les complications possibles
- petit quiz pour toi

## Quelles sont les alternatives si complication ?

- Objectifs
- Quelles sont les alternatives si complications?
- Expression manuelle du lait maternel vidéo
- Les alternatives vidéo
- La technique du biberon rythmé vidéo

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ petit quiz pour toi</li><li>Tirer son lait et règles de conservation du lait<ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tirer son lait</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul></li><li>Retour au travail<ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Retour au travail</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul></li><li>Tétine ou pas tétine ?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tétine?</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul></li><li>Allaitement et médicaments<ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et médicaments</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul></li><li>Alimentation et allaitement<ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et alimentation</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul></li></ul>
--	---

## Apprendre la méditation en pleine conscience

## Objectifs

- Qu'est ce que la pleine conscience ?
- Pratiques formelles et informelles
- Engagement

## Session 1 :

- La posture confortable 2 min
- La pleine conscience de la respiration 8 min
- Les attitudes

## Session 2 :

- Présentation 3 min
- Pratique du scan corporel 20 min
- Retour d'expérience

## Session 3 :

- Présentation audio 3min
- La pratique de la pause 7min
- La pratique de la respiration 10 min

## Session 4 :

- Présentation 3 min
- La douleur 28 min

## Session 5 :

- Présentation : pratique de la pleine conscience à 2
- La pratique à deux 17 min
- Consignes pour le retour d'expérience à 2 4 min

## Session 6 :

- Présentation : apprivoiser la douleur 5min
- Pratique des glaçons 10 min

## Session 7 :

- Une journée particulière 6 min
- La conclusion de la journée 7 min

## Session 8 :

- Présentation 7min
- Pratique de l'Amour bienveillant 16 min

## Session 9 :

- Présentation : se préparer à l'accueil du bébé 5 min
- Pratique tout l'univers dans un raisin sec et dans un bébé 19 min

## Session 10 :

- Présentation fin de programme 6 min
- Pratique : se recentrer 10 min

Hypnose péri-natale	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> </ul> <p>Bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien être</li> </ul> <p>Accueillir la vie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir la vie</li> </ul> <p>Rencontrer bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer bébé</li> </ul> <p>L'accouchement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'accouchement</li> </ul> <p>Reprendre confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> </ul> <p>Booste ton énergie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booste ton énergie</li> </ul>
---------------------	--

## Guidance pré partum 0-4 mois

MODULES	CONTENU
Apprendre la méditation en pleine conscience	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est ce que la pleine conscience ?</li> <li>- Pratiques formelles et informelles</li> <li>- Engagement</li> </ul> <p>Session 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture confortable 2 min</li> <li>- La pleine conscience de la respiration 8 min</li> <li>- Les attitudes</li> </ul> <p>Session 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- Pratique du scan corporel 20 min</li> <li>- Retour d'expérience</li> </ul> <p>Session 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation audio 3min</li> <li>- La pratique de la pause 7min</li> <li>- La pratique de la respiration 10 min</li> </ul> <p>Session 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- La douleur 28 min</li> </ul>

	<p>Session 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation : pratique de la pleine conscience à 2</li><li>- La pratique à deux 17 min</li><li>- Consignes pour le retour d'expérience à 2 4 min</li></ul> <p>Session 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation : apprivoiser la douleur 5min</li><li>- Pratique des glaçons 10 min</li></ul> <p>Session 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Une journée particulière 6 min</li><li>- La conclusion de la journée 7 min</li></ul> <p>Session 8 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation 7min</li><li>- Pratique de l'Amour bienveillant 16 min</li></ul> <p>Session 9 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation : se préparer à l'accueil du bébé 5 min</li><li>- Pratique tout l'univers dans un raisin sec et dans un bébé 19 min</li></ul> <p>Session 10 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation fin de programme 6 min</li><li>- Pratique : se recentrer 10 min</li></ul>
--	--

Accompagnement à la grossesse et à la naissance

Objectifs

Quels sont tes choix?

- Objectifs
- Que veux-tu pour ta grossesse et ton accouchement?
- petit quiz pour toi

Les hormones pendant la grossesse

- Objectifs
- Les hormones pendant la grossesse

Les changements corporels pendant la grossesse

- Objectifs
- Changements corporels pendant l'accouchement
- Petit quiz pour toi

Comprendre tes maux de grossesse

- Objectifs
- Comprendre mes maux de grossesse
- petit quiz pour toi

Changements corporels pendant l'accouchement

- Objectifs
- Changements corporels pendant l'accouchement
- petit quiz pour toi

La chronologie du travail d'accouchement + petit test pour toi

- Objectifs
- La chronologie du travail d'accouchement
- petit quiz pour toi

Mesures de confort durant l'accouchement + petit test pour toi

- Objectifs
- Mesures de confort durant l'accouchement
- petit quiz pour toi

Quelquesoit les changements durant l'accouchement

- Objectifs
- Quelquesoit les changements durant l'accouchement
- petit quiz pour toi

Interventions médicales relatives à la naissance de bébé

- Objectifs
- Interventions médicaux
- petit quiz pour toi

Le postpartum immédiat

- Objectifs
- Le postpartum immédiat
- petit quiz pour toi

Hypnose péri-natale	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> </ul> <p>Bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien être</li> </ul> <p>Accueillir la vie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir la vie</li> </ul> <p>Rencontrer bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer bébé</li> </ul> <p>L'accouchement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'accouchement</li> </ul> <p>Reprendre confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> </ul> <p>Booste ton énergie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booste ton énergie</li> </ul>
---------------------	--

## Guidance post partum 4-12 mois

MODULES	CONTENU
Que faire après une césarienne	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> <p>Ta cicatrice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après retrait des points</li> <li>- Quand la cicatrice est bien refermée</li> </ul> <p>Comment te relever</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé du sol</li> </ul> <p>Faut il muscler son périnée ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> <li>- Kegel</li> </ul>
Apprendre la méditation en pleine conscience	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est ce que la pleine conscience ?</li> <li>- Pratiques formelles et informelles</li> <li>- Engagement</li> </ul> <p>Session 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture confortable 2 min</li> <li>- La pleine conscience de la respiration 8 min</li> <li>- Les attitudes</li> </ul> <p>Session 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- Pratique du scan corporel 20 min</li> <li>- Retour d'expérience</li> </ul> <p>Session 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation audio 3min</li> <li>- La pratique de la pause 7min</li> <li>- La pratique de la respiration 10 min</li> </ul> <p>Session 4 :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- La douleur 28 min</li> </ul> <p>Session 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : pratique de la pleine conscience à 2</li> <li>- La pratique à deux 17 min</li> <li>- Consignes pour le retour d'expérience à 2 4 min</li> </ul> <p>Session 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : apprivoiser la douleur 5min</li> <li>- Pratique des glaçons 10 min</li> </ul> <p>Session 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une journée particulière 6 min</li> <li>- La conclusion de la journée 7 min</li> </ul> <p>Session 8 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 7min</li> <li>- Pratique de l'Amour bienveillant 16 min</li> </ul> <p>Session 9 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : se préparer à l'accueil du bébé 5 min</li> <li>- Pratique tout l'univers dans un raisin sec et dans un bébé 19 min</li> </ul> <p>Session 10 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation fin de programme 6 min</li> <li>- Pratique : se recentrer 10 min</li> </ul>
<p>Tout pour préparer ton voyage avec bébé !</p>	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton indispensable</li> <li>- Comment faire face aux réflexions familiales</li> </ul> <p>Portage bébé : idéal transport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le portage</li> </ul> <p>Massage constipation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> <li>- Reflexo</li> <li>- Toi aussi tu peux être concerné</li> </ul> <p>Massage endormissement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- massage</li> </ul>

## Mon guide de l'allaitement

## Les bénéfices de l'allaitement

- Objectifs
- Les bénéfices de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Qu'est-ce que le lait maternel ?

- Objectifs
- Qu'est-ce que le lait maternel
- petit quiz pour toi

## Anatomie et physiologie

- Objectifs
- Anatomie et physiologie
- Vidéo : Anatomie
- Petit quiz pour toi

## Importance du peau à peau

- Objectifs
- Importance du peau à peau
- Les premières heures après la naissance en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les bases de l'allaitement

- Objectifs
- Les bases de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Reconnaître une bonne tétée

- Objectifs
- Reconnaître une bonne tétée
- attachement de bébé au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les positions de l'allaitement

- Objectifs
- les positions d'allaitement
- la mise au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Est-ce que bébé prend assez de lait ?

- Objectifs
- Est-ce que bébé prend assez de lait?
- petit quiz pour toi

## Allaitement de nuit : Que faire ?

- Objectifs
- Allaitement de nuit
- petit quiz pour toi

## Les complications possibles

- Objectifs
- Les complications possibles
- petit quiz pour toi

## Quelles sont les alternatives si complication ?

- Objectifs
- Quelles sont les alternatives si complications?
- Expression manuelle du lait maternel vidéo
- Les alternatives vidéo

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La technique du biberon rythmé vidéo</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tirer son lait et règles de conservation du lait</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tirer son lait</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Retour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Retour au travail</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tétine ou pas tétine ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tétine?</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Allaitement et médicaments</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et médicaments</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Alimentation et allaitement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et alimentation</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul>
--	--

## Guidance post partum 1-3 mois

MODULES	CONTENU
Que faire après une césarienne	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les interdictions</li> </ul> Ta cicatrice <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après retrait des points</li> <li>- Quand la cicatrice est bien refermée</li> </ul> Comment te relever <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé du sol</li> </ul> Faut il muscler son périnée ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- FIT</li> <li>- Kegel</li> </ul>
Tout pour préparer ton voyage avec bébé	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton indispensable</li> <li>- Comment faire face aux réflexions familiales ?</li> </ul> Portage bébé : idéal transport <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le portage</li> </ul> Massage constipation <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> <li>- Réflexo</li> <li>- Toi aussi tu peux être touché superparents !</li> </ul> Massage endormissement <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> </ul>
Hypnose péri-natale	Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> </ul> Bien-être <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien être</li> </ul> Accueillir la vie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir la vie</li> </ul> Rencontrer bébé <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer bébé</li> </ul> L'accouchement <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'accouchement</li> </ul> Reprendre confiance en soi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> </ul> Booste ton énergie Booste ton énergie

## Mon guide de l'allaitement

## Les bénéfices de l'allaitement

- Objectifs
- Les bénéfices de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Qu'est-ce que le lait maternel ?

- Objectifs
- Qu'est-ce que le lait maternel
- petit quiz pour toi

## Anatomie et physiologie

- Objectifs
- Anatomie et physiologie
- Vidéo : Anatomie
- Petit quiz pour toi

## Importance du peau à peau

- Objectifs
- Importance du peau à peau
- Les premières heures après la naissance en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les bases de l'allaitement

- Objectifs
- Les bases de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Reconnaître une bonne tétée

- Objectifs
- Reconnaître une bonne tétée
- attachement de bébé au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les positions de l'allaitement

- Objectifs
- les positions d'allaitement
- la mise au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Est-ce que bébé prend assez de lait ?

- Objectifs
- Est-ce que bébé prend assez de lait?
- petit quiz pour toi

## Allaitement de nuit : Que faire ?

- Objectifs
- Allaitement de nuit
- petit quiz pour toi

## Les complications possibles

- Objectifs
- Les complications possibles
- petit quiz pour toi

## Quelles sont les alternatives si complication ?

- Objectifs
- Quelles sont les alternatives si complications?
- Expression manuelle du lait maternel vidéo
- Les alternatives vidéo

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La technique du biberon rythmé vidéo</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tirer son lait et règles de conservation du lait</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tirer son lait</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Retour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Retour au travail</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tétine ou pas tétine ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tétine?</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Allaitement et médicaments</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et médicaments</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Alimentation et allaitement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et alimentation</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul>
--	--

<p>A la decouverte de bébé</p>	<p>Quelques conseils pour s'occuper de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o Le portage</li> <li>o L'emballage</li> <li>o Changer bébé</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Les pleurs de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o La méthode des 5 S</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Une nouvelle dynamique à 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>A quoi s'attendre les premiers jours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- L'attachement mère-enfant</li> <li>- Les premiers jours maman-bébé</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul>
<p>Apprendre la méditation en pleine conscience</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est ce que la pleine conscience ?</li> <li>- Pratiques formelles et informelles</li> <li>- Engagement</li> </ul> <p>Session 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture confortable 2 min</li> <li>- La pleine conscience de la respiration 8 min</li> <li>- Les attitudes</li> </ul> <p>Session 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- Pratique du scan corporel 20 min</li> <li>- Retour d'expérience</li> </ul> <p>Session 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation audio 3min</li> <li>- La pratique de la pause 7min</li> <li>- La pratique de la respiration 10 min</li> </ul> <p>Session 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 3 min</li> <li>- La douleur 28 min</li> </ul> <p>Session 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : pratique de la pleine conscience à 2</li> <li>- La pratique à deux 17 min</li> <li>- Consignes pour le retour d'expérience à 2 4 min</li> </ul>

	<p>Session 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : apprivoiser la douleur 5min</li> <li>- Pratique des glaçons 10 min</li> </ul> <p>Session 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une journée particulière 6 min</li> <li>- La conclusion de la journée 7 min</li> </ul> <p>Session 8 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 7min</li> <li>- Pratique de l'Amour bienveillant 16 min</li> </ul> <p>Session 9 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation : se préparer à l'accueil du bébé 5 min</li> <li>- Pratique tout l'univers dans un raisin sec et dans un bébé 19 min</li> </ul> <p>Session 10 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation fin de programme 6 min</li> <li>- Pratique : se recentrer 10 min</li> </ul>
--	--

## Guidance post partum 0 mois

MODULES	CONTENU
---------	---------

## Mon guide de l'allaitement

## Les bénéfices de l'allaitement

- Objectifs
- Les bénéfices de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Qu'est-ce que le lait maternel ?

- Objectifs
- Qu'est-ce que le lait maternel
- petit quiz pour toi

## Anatomie et physiologie

- Objectifs
- Anatomie et physiologie
- Vidéo : Anatomie
- Petit quiz pour toi

## Importance du peau à peau

- Objectifs
- Importance du peau à peau
- Les premières heures après la naissance en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les bases de l'allaitement

- Objectifs
- Les bases de l'allaitement
- petit quiz pour toi

## Reconnaître une bonne tétée

- Objectifs
- Reconnaître une bonne tétée
- attachement de bébé au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Les positions de l'allaitement

- Objectifs
- les positions d'allaitement
- la mise au sein en vidéo
- petit quiz pour toi

## Est-ce que bébé prend assez de lait ?

- Objectifs
- Est-ce que bébé prend assez de lait?
- petit quiz pour toi

## Allaitement de nuit : Que faire ?

- Objectifs
- Allaitement de nuit
- petit quiz pour toi

## Les complications possibles

- Objectifs
- Les complications possibles
- petit quiz pour toi

## Quelles sont les alternatives si complication ?

- Objectifs
- Quelles sont les alternatives si complications?
- Expression manuelle du lait maternel vidéo
- Les alternatives vidéo

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La technique du biberon rythmé vidéo</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tirer son lait et règles de conservation du lait</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tirer son lait</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Retour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Retour au travail</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Tétine ou pas tétine ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Tétine?</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Allaitement et médicaments</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et médicaments</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul> <p>Alimentation et allaitement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Objectifs</li><li>○ Allaitements et alimentation</li><li>○ petit quiz pour toi</li></ul>
--	--

<p>A la decouverte de bébé</p>	<p>Quelques conseils pour s'occuper de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o Le portage</li> <li>o L'emmaillotage</li> <li>o Changer bébé</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Les pleurs de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>o La méthode des 5 S</li> </ul> </li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>Une nouvelle dynamique à 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul> <p>A quoi s'attendre les premiers jours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs</li> <li>- L'attachement mère-enfant</li> <li>- Les premiers jours maman-bébé</li> <li>- Petit quiz pour toi</li> </ul>
<p>Tout pour préparer ton voyage avec bébé</p>	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ton indispensable</li> <li>- Comment faire face aux réflexions familiales ?</li> </ul> <p>Portage bébé : idéal transport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le portage</li> </ul> <p>Massage constipation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> <li>- Réflexo</li> <li>- Toi aussi tu peux être touché superparents !</li> </ul> <p>Massage endormissement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage</li> </ul>

Hypnose péri-natale	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction</li> </ul> <p>Bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien être</li> </ul> <p>Accueillir la vie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir la vie</li> </ul> <p>Rencontrer bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer bébé</li> </ul> <p>L'accouchement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'accouchement</li> </ul> <p>Reprendre confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> </ul> <p>Booste ton énergie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Booste ton énergie</li> </ul>
---------------------	--

## Bouquets spéciaux hors abonnement (paiement à part)

MODULES	CONTENU
Masterclass massage bébé	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pré-requis</li> <li>- Massage bébé : bien être, plaisir et confort</li> </ul> <p>Changements de position :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retournements du plat dos au plat ventre</li> <li>- Retournements du plat ventre au plat dos</li> <li>- Comment prendre bébé dans les bras ?</li> <li>- Comment déposer bébé dans son lit, par exemple ?</li> </ul> <p>Massage basique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage plat ventre</li> <li>- Massage plat dos</li> </ul> <p>Massages contenant des premiers mois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage 0-2 mois</li> <li>- Massage contenant</li> <li>- Massage post-césarienne</li> </ul> <p>Massage par zone individuelle du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage visage</li> <li>- Massage bras</li> <li>- Massage main</li> <li>- Massage thorax</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage ventre</li> <li>- Massage jambes</li> <li>- Massage pied</li> </ul> <p>Massage pour soulager les maux de bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massage : endormissement</li> <li>- Massage : Stimulation de la succion</li> <li>- Massage : constipation</li> <li>- Massage : coliques</li> <li>- Réflexo : aider la digestion</li> <li>- Massage reflux</li> <li>- Reflexo : les reflux</li> <li>- Massage douleurs dentaires</li> <li>- Massage : nez, gorge, toux, congestion...</li> <li>- Massage otite</li> <li>- Reflexo pour la sphère ORL</li> <li>- Reflexo pour tocolis, têtes plates (plagiocéphalies)</li> </ul>
Booster sa confiance en soi	<p>Introduction</p> <p>Hypnose</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Booste ton énergie</li> </ul> <p>Périnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegel</li> <li>- Fit</li> <li>- Shoulder bridge (pilates)</li> </ul>

### Observation des cycles

MODULES	CONTENU
Méthode d'observation du cycle féminin Suivi Initial : 3 mois	<p>Découverte de l'observation de ton cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la méthode</li> <li>- Chartes à télécharger</li> <li>- Rendez-vous pour démarrer la complétion de votre charte</li> </ul> <p>Observation du cycle lors de l'allaitement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de l'observation du cycle lors de l'allaitement</li> <li>- Charte protocole 10 jours</li> <li>- Charte protocole 20 jours</li> <li>- Charte retour des cycles avec l'allaitement</li> </ul> <p>Reserve ton rendez vous</p>

<p>Méthode d'observation du cycle féminin Suivi Complet : 1an</p>	<p>Découverte de l'observation de ton cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la méthode marquette</li> <li>- Charte à télécharger</li> <li>- Rendez-vous pour demarer la complétion de votre charte</li> </ul> <p>Observation du cycle lors de l'allaitement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de l'observation du cycle lors de l'allaitement</li> <li>- Charte protocole 10 jours</li> <li>- Charte protocole 20 jours</li> <li>- Charte retour des cycles avec l'allaitement</li> </ul> <p>Rendez vous de suivi à 1 mois Rendez vous de suivi à 3 mois Rendez vous de suivi à 6 mois</p> <p>Séances de relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décubitus dorsal</li> <li>- Décubitus latéral</li> <li>- Assis indien</li> </ul> <p>Séances de pilates</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles</li> <li>- 4 pattes</li> <li>- Leg pull prone</li> <li>- Swimming</li> <li>- One leg circle</li> </ul>
<p>Planification familiale naturelle : masterclass gratuite</p>	<p>Découverte de l'observation de ton cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation PFN</li> <li>- Chartre à télécharger</li> <li>- Rendez vous pour établir ton choix</li> </ul>

### 3.2. Les téléconsultations

JARDINS DE NAISSANCE propose également des téléconsultations par thématique.

Les téléconsultations se déroulent via le logiciel/ la plateforme Google Meet.

### **3.2.1. Consultation sur l'allaitement**

#### **> Consultation d'allaitement prénatale**

**Durée** : 30-60 min

**Sujet** : Conseil afin de faire face aux défis et difficultés potentielles de l'allaitement

**Prix** : 100 euros

#### **> Consultation d'allaitement**

**Durée** : 1 heure

**Sujet** : Consultation individuelle avec les parents et leur bébé  
à partir de ( dépend de la langue et des conditions en ligne ou en personne)

**Prix** : 100 euros

**Visite de suivi** : 100 euros

### **3.2.2. Haptonomie**

**Durée** : 60 min

**Sujet** : Consultation en couple, en présentiel uniquement, Développement de la relation avec votre bébé

**Prix** : 100 euros + frais de déplacement à la charge du client

### **3.2.3. Coaching pré et/ou postnatal**

**Durée** : 30 min

**Sujet** : bilan individuel de bien-être pré ou postnatal

**Prix** : 50 euros

### **3.2.4. Consultation pour troubles sexuels**

**Durée** : 60 min

**Sujet** : Accompagnement individuel ou en couple pour douleurs et difficultés physiques et sexuelles

**Prix** : 100 euros

### **3.2.5. Consultation en hypnose périnatale**

**Durée** : 60 min

possibilité d'une série de 5 séances

**Sujet** : Accompagnement individuel ou en couple en hypnose pour dépasser ses peurs et ses doutes

**Prix** : 100 euros

400 euros pour 5 séances

### **3.2.6. Consultation en coaching périnéal**

**Durée** : 30 min

**Sujet** : Accompagnement individuel pour un renforcement et bien être de son périnée

**Prix** : 50 euros

### **3.2.7. Consultation en massage bébé**

**Durée** : 30 min

**Sujet** : Accompagnement individuel pour un renforcement et bien être de son bébé

**Prix** : 50 euros

### **3.2.8. Consultation methode d'observation des cycles**

**Durée** : 30 min

**Sujet** : Accompagnement individuel pour l'observation de son cycle

**Prix** : 50 euros

## **3.3. Packs d'Accompagnement Thématiques**

### **Pack Allaitement, Grossesse, Corps et Périnée**

JARDINS DE NAISSANCE propose un pack d'accompagnement spécifique de 3 mois, couvrant les thématiques de l'allaitement, de la grossesse, du corps et du périnée. Ce pack comprend :

- Un suivi personnalisé par e-mail sur une période de trois mois, offrant des conseils et un accompagnement adapté aux besoins de la Cliente.
- Deux rendez-vous privés avec des experts en maternité pour un accompagnement plus individualisé.
- Des programmes adaptés et personnalisés conçus pour répondre aux exigences spécifiques de chaque étape de la maternité.

**Prix** 200 €

Ce pack est accessible à toute Cliente via le site internet de JARDINS DE NAISSANCE et est conçu pour offrir une flexibilité maximale, permettant aux futures et jeunes mamans de bénéficier de cet accompagnement depuis chez elles, à tout moment.

**Pack préparation à l'allaitement**

JARDINS DE NAISSANCE propose un pack d'accompagnement spécifique de 3 mois, couvrant les thématiques de l'allaitement, de la grossesse, du corps et du périnée. Ce pack comprend :

- Un suivi personnalisé par e-mail sur une période de trois mois, offrant des conseils et un accompagnement adapté aux besoins de la Cliente.
- Deux rendez-vous privés avec des experts en maternité pour un accompagnement plus individualisé.
- Des programmes adaptés et personnalisés conçus pour répondre aux exigences spécifiques de chaque étape de la maternité.

**Prix 250 €**

Ce pack est accessible à toute Cliente via le site internet de JARDINS DE NAISSANCE et est conçu pour offrir une flexibilité maximale, permettant aux futures et jeunes mamans de bénéficier de cet accompagnement depuis chez elles, à tout moment.

**Pack Initial observation des cycles**

JARDINS DE NAISSANCE propose un pack d'accompagnement spécifique de 3 mois, couvrant les thématiques de l'allaitement, de la grossesse, du corps et du périnée. Ce pack comprend :

- Vidéo présentation
- Chartes à télécharger
- Rendez vous individuel
- Suivi personnalisé par mail 3 mois

**Prix 79€**

Ce pack est accessible à toute Cliente via le site internet de JARDINS DE NAISSANCE et est conçu pour offrir une flexibilité maximale, permettant aux futures et jeunes mamans de bénéficier de cet accompagnement depuis chez elles, à tout moment.

**Pack complet observation des cycles**

JARDINS DE NAISSANCE propose un pack d'accompagnement spécifique de 3 mois, couvrant les thématiques de l'allaitement, de la grossesse, du corps et du périnée. Ce pack comprend :

- Vidéo présentation
- Chartes à télécharger
- 4 Rendez vous individuels
- Suivi personnalisé par mail 1 an
- 1 séance de relaxation
- 1 séance de pilates

**Prix 200€**

Ce pack est accessible à toute Cliente via le site internet de JARDINS DE NAISSANCE et est conçu pour offrir une flexibilité maximale, permettant aux futures et jeunes mamans de bénéficier de cet accompagnement depuis chez elles, à tout moment.

**3.4. Ateliers Thématiques****Ateliers "J'accouche en..."**

JARDINS DE NAISSANCE propose des ateliers thématiques intitulés "J'accouche en...", comprenant un programme de 5 séances pour préparer les futures mamans à l'accouchement en toute sérénité.

- **Prix** : 125 EUR pour l'ensemble des 6 séances.

Ces ateliers offrent des conseils pratiques, des exercices de préparation à l'accouchement, et un espace d'échange avec d'autres futures mamans et des professionnels de la maternité.

**Ateliers Pilates Pré et Post Natal**

Des ateliers de Pilates spécialement conçus pour la période prénatale et postnatale sont également disponibles. Ces séances sont adaptées pour renforcer le corps, améliorer la posture et aider à la récupération après l'accouchement.

- **Prix par séance** : 15 EUR

Les séances sont dispensées par des professionnels formés aux besoins spécifiques des femmes enceintes et des jeunes mamans.

**Ateliers Massage Bébé et Soutien Allaitement**

Pour les nouvelles mamans, JARDINS DE NAISSANCE propose également des ateliers de massage pour bébé et de soutien à l'allaitement. Ces ateliers sont conçus pour aider les parents à créer des liens affectifs avec leur bébé et à surmonter les défis de l'allaitement.

- **Prix par séance** : 25 EUR

Ces ateliers offrent un soutien pratique et émotionnel, ainsi que des techniques éprouvées pour favoriser le bien-être du bébé et de la maman.

**Article 4 : Modification des conditions générales de vente en ligne**

Compte tenu des évolutions possibles du Site internet, JARDINS DE NAISSANCE se réserve la possibilité d'adapter ou de modifier à tout moment les présentes Conditions générales de vente.

En conséquence, JARDINS DE NAISSANCE invite La Cliente à consulter les Conditions générales de vente, mentionnées et actualisés sur son site, avant toute nouvelle commande.

Les Conditions générales de vente alors en vigueur seront applicables à toutes les commandes passées ou pour tout abonnement pris à compter de leur date de mise en ligne.

La version applicable à la commande du Client est celle en vigueur à la date de la passation de la commande.

**Article 5 : Majorité légale et capacité**

La Cliente déclare être juridiquement capable de conclure le présent Contrat, dont les Conditions générales de vente sont présentées ci-après, c'est-à-dire avoir la majorité légale et ne pas être sous tutelle ni curatelle.

**Article 6 : Compte client**

Afin de souscrire une des formules d'abonnement ou de commander une consultation en ligne sur le site internet, il est nécessaire de créer un Compte Client en ligne.

Pour la création de ce compte, il sera demandé à la Cliente d'indiquer :

- Son adresse email ;
- Son prénom ;
- Son nom ;
- Son adresse ;

- Sa ville de résidence ;
- Son pays de résidence ;
- Son code postal

À l'issue de la création de son Compte Client, un e-mail de confirmation récapitulant les informations renseignées est envoyé à la Cliente sur l'adresse qu'il aura préalablement renseignée.

La Cliente s'engage à fournir à JARDINS DE NAISSANCE des données exactes, complètes, et d'en préserver l'exactitude.

La Cliente s'engage à ne pas créer de compte sous une fausse identité.

Il appartient à la Cliente de mettre à jour les données la concernant en cas de modification des données qu'elle a communiquées au moment de la création de son Compte Client.

L'accès au Compte Client est protégé par un mot de passe personnel et confidentiel.

La Cliente s'engage à le conserver secret et à ne le communiquer à des tiers à quelque titre que ce soit.

La Cliente est responsable de son mot de passe.

Si elle s'aperçoit que son compte fait l'objet d'une utilisation frauduleuse, La Cliente s'engage à le signaler immédiatement à JARDINS DE NAISSANCE par courrier postal sécurisé (équivalent à la LRAR française) ou par envoi d'un formulaire sur le site internet.

## Article 7 : Commande

### 7.1. Passage de la commande

La Cliente effectue sa commande à partir du catalogue en ligne de JARDINS DE NAISSANCE, accessible sur le site internet.

Toute commande portant sur l'une ou plusieurs des offres vaut acceptation de la description de l'Offre / des Offres concernées et des prix en vigueur **au jour de la commande**.

Pour passer la commande en ligne, La Cliente doit :

- Remplir son panier avec une ou plusieurs offres numériques ;
- S'identifier avec son identifiant et son mot de passe si elle possède déjà un compte client, ou créer un compte client.

Une fois sa commande passée, la Cliente a la possibilité de vérifier les Produits commandés, le prix total de sa commande et les conditions de sa commande.

Elle peut, le cas échéant, modifier cette commande avant de la valider définitivement.

La commande ne sera définitivement enregistrée qu'à la dernière validation de l'écran récapitulatif de la commande.

Cette action est assimilée à la signature manuscrite visée à l'article 1367 du code civil et à la conclusion d'un contrat sous forme électronique au sens des articles 1127-1 et 1127-2 du code civil français.

À compter de cette action :

- La Cliente confirme sa commande et déclare accepter celle-ci, ainsi que l'intégralité des présentes Conditions générales de vente pleinement et sans réserve ;
- La commande est considérée comme irrévocable et ne peut être remise en cause que dans les cas limitativement prévus dans les présentes.

La Cliente a la possibilité d'imprimer le bon de commande correspondant à sa commande.

## **7.2. Confirmation de la commande**

Dès l'enregistrement de sa commande par la Cliente, un accusé de réception détaillé de celle-ci lui est envoyé à son adresse e-mail, qu'elle aura préalablement renseignée.

Cet accusé de réception précise le montant exact facturé, l'indication des produits commandés, leur contenu, et renvoie aux présentes Conditions Générales de Vente.

Cet accusé de réception vaut acceptation de la commande par JARDINS DE NAISSANCE.

La Cliente accepte que les systèmes d'enregistrement de la commande valent preuve de l'achat et de sa date.

En conservant cet e-mail et/ou en l'imprimant, la Cliente détient une preuve de sa commande que JARDINS DE NAISSANCE lui recommande de conserver.

Cet e-mail confirme que la commande du Client a été prise en compte par JARDINS DE NAISSANCE.

## **Article 8 : Prix des services**

Les prix indiqués sur le site internet sont fermes et définitifs.

Les prix des Produits sont indiqués en euros toutes taxes comprises.

Ils tiennent compte de la TVA en vigueur en France au jour de la commande.

Les offres promotionnelles ne sont valables que dans la limite de la durée de validité de l'offre concernée.

S'ajoutent éventuellement à ces prix les frais suivants : frais de dossier, de gestion dans les conditions indiquées par le prestataire.

## **Article 9 : Paiement**

### **9.1. Définition**

Le paiement de la commande s'entend comptant.

Constitue un paiement au sens du présent article la mise effective des fonds à la disposition de JARDINS DE NAISSANCE.

### **9.2. Modalités de paiement**

Le paiement s'effectue en ligne par carte bancaire, lors de la souscription de la Cliente à un abonnement, ou à une téléconsultation.

La Cliente doit renseigner son numéro de carte, la date d'expiration de celle-ci et le cryptogramme figurant au dos de la carte.

Le paiement de l'abonnement est effectué par prélèvement mensuel.

Dans le cadre de l'abonnement, le compte de la Cliente sera débité à l'issue de la période d'essai de 14 jours, si cette dernière ne se rétracte pas avant la fin de cette période.

En cas de refus de la banque, la commande sera automatiquement annulée et l'abonnement résilié de plein droit.

### **9.3. Paiement sécurisé**

JARDINS DE NAISSANCE utilise le service de paiement sécurisé WIX Paiement et Paypal afin de protéger le plus efficacement les données sensibles liées au moyen de paiement.

Les données bancaires communiquées ne sont ni connues ni conservées par JARDINS DE NAISSANCE.

À tout moment, vous pouvez vérifier si vous vous trouvez sur une page sécurisée en observant deux indicateurs :

- La présence d'un cadenas sur la barre d'état au bas de l'écran ;
- Le http:// de l'adresse du site internet devient https ( le « s » signifie « sécurisé »).

## **Article 10 : Exécution de la prestation**

Dès que le paiement du prix sera validé, La Cliente bénéficiera d'un accès immédiat au contenu mis en ligne, dans les limites de son engagement.

Concernant les consultations, l'exécution de la prestation s'effectuera à la date convenue par les parties lors de la commande.

## **Article 11 : Garanties**

### **11.1. Garantie légale**

HISCOX assurances : EAsybee, 21 rue de madrid 75008 PARIS France,garantit les services numériques de JARDINS DE NAISSANCE.

Ses coordonnées sont les suivants :

- Numéro de téléphone 0153218282
- Adresse postale :12 quai des Queyrues CS 41177 33072 Bordeaux

**Pour les consultations ponctuelles**, le consommateur dispose d'un délai de deux ans à compter de la fourniture du contenu numérique ou du service numérique pour obtenir la mise en œuvre de la garantie légale de conformité en cas d'apparition d'un défaut de conformité.

Durant un délai d'un an à compter de la date de fourniture, le consommateur n'est tenu d'établir que l'existence du défaut de conformité et non la date d'apparition de celui-ci.

**Pour les abonnements** (fournis sur une période continue), Le consommateur a droit à la mise en œuvre de la garantie légale de conformité en cas d'apparition d'un défaut de conformité durant la période au cours de laquelle est fourni la prestation.

Durant ce délai, le consommateur n'est tenu d'établir que l'existence du défaut de conformité et non la date d'apparition de celui-ci.

La garantie légale de conformité emporte obligation de fournir toutes les mises à jour nécessaires au maintien de la conformité du contenu numérique ou du service numérique durant la durée de l'abonnement.

**Quel que soit la prestation**, la garantie légale de conformité emporte obligation de fournir toutes les mises à jour nécessaires au maintien de la conformité du contenu numérique ou du service numérique.

La garantie légale de conformité donne au consommateur droit à la mise en conformité du contenu numérique ou du service numérique sans retard injustifié suivant sa demande, sans frais et sans inconvénient majeur pour lui.

Le consommateur peut obtenir une réduction du prix en conservant le contenu numérique ou le service numérique, ou il peut mettre fin au contrat en se faisant rembourser intégralement contre renoncement au contenu numérique ou au service numérique, si :

1° Le professionnel refuse de mettre le contenu numérique ou le service numérique en conformité ;

2° La mise en conformité du contenu numérique ou du service numérique est retardée de manière injustifiée ;

3° La mise en conformité du contenu numérique ou du service numérique ne peut intervenir sans frais imposés au consommateur ;

4° La mise en conformité du contenu numérique ou du service numérique occasionne un inconvénient majeur pour le consommateur ;

5° La non-conformité du contenu numérique ou du service numérique persiste en dépit de la tentative de mise en conformité du professionnel restée infructueuse.

Le consommateur a également droit à une réduction du prix ou à la résolution du contrat lorsque le défaut de conformité est si grave qu'il justifie que la réduction du prix ou la résolution du contrat soit immédiate. Le consommateur n'est alors pas tenu de demander la mise en conformité du contenu numérique ou du service numérique au préalable.

Dans les cas où le défaut de conformité est mineur, le consommateur n'a droit à l'annulation du contrat que si le contrat ne prévoit pas le paiement d'un prix.

Toute période d'indisponibilité du contenu numérique ou du service numérique en vue de sa remise en conformité suspend la garantie qui restait à courir jusqu'à la fourniture du contenu numérique ou du service numérique de nouveau conforme.

Les droits mentionnés ci-dessus résultent de l'application des articles L. 224-25-1 à L. 224-25-31 du code de la consommation.

Le professionnel qui fait obstacle de mauvaise foi à la mise en œuvre de la garantie légale de conformité encourt une amende civile d'un montant maximal de 300 000 euros, qui peut être portée jusqu'à 10 % du chiffre d'affaires moyen annuel (article L. 242-18-1 du code de la consommation).

### **11.2. Garantie des vices cachés**

Le consommateur bénéficie, en outre, de la garantie légale des vices cachés en application des articles 1641 à 1649 du code civil, pendant une durée de deux ans à compter de la découverte du défaut. Cette garantie donne droit à une réduction de prix si le contenu numérique ou le service numérique est conservé ou à un remboursement intégral contre renonciation au contenu numérique ou au service numérique.

## **Article 12 : Logiciels**

Le contenu numérique ainsi que les téléconsultations sont disponibles sur les logiciels suivants google meet et/ ou zoom, et sur les applications Jardins de naissance sur googleplay et apple store, et sur le site internet Jardins de naissance.

**Article 13 : Mises à jour**

Le contenu numérique est mis à jour tout au long de la durée du contrat.

JARDINS DE NAISSANCE informera La Cliente de la disponibilité des mises à jour et des conséquences de leur non installation par le consommateur.

Toutefois, JARDINS DE NAISSANCE ne sera pas responsable du défaut de conformité des mises à jour dès lors que :

- La Cliente, bien que correctement informée, n'installe pas, dans un délai raisonnable, les mises à jour fournies par le professionnel ;
- La non installation ou l'installation incorrecte ne résulte pas de lacunes dans les instructions fournies par JARDINS DE NAISSANCE.

**Article 14 : Utilisation du site internet**

L'utilisation et la navigation sur le Site se font sous la responsabilité de la Cliente.

JARDINS DE NAISSANCE décline toute responsabilité et ne pourra être tenue pour responsable des dommages ou virus qui pourraient affecter l'équipement informatique ou tout autre matériel lors de l'accès au Site, de l'utilisation du Site ou de la navigation sur le Site, du téléchargement de tout contenu, données, textes, images ou fichiers à partir du Site.

**Article 15 : Droit de rétractation**

Conformément à l'article L. 221-18 du code de la consommation, la Cliente qui conclut un contrat avec la Société par le biais du site internet dispose d'un délai de rétractation de quatorze (14) jours à compter de la conclusion du contrat, sauf si la prestation commandée a déjà été pleinement exécutée dans ce délai.

Pour exercer son droit de rétractation, la Cliente doit au choix :

- Soit envoyer par lettre recommandée avec accusé de réception ou par tout moyen postal équivalent garantissant l'acheminement du courrier et ses dates d'envoi et de réception le formulaire de rétractation tenu à sa disposition sur le Site internet en version imprimable.  
Le formulaire doit être envoyé à l'adresse suivante : 1 Domaine DUGAZON – 97139 LES ABYMES ;
- Soit procéder à la procédure indiquée sur le site en ligne à partir du lien suivant.  
JARDINS DE NAISSANCE adressera sans délai à la Cliente un accusé de réception de la rétractation.

La Cliente qui se rétracte dans le délai de 14 jours ne sera donc débitée d'aucune somme au titre d'un abonnement ou d'une consultation par visio-conférence non entièrement exécutée.

Nos consultations par visio-conférence, si elles ont été pleinement exécutées avant la fin du délai de rétractation ne pourront quant à elle ouvrir droit à une quelconque rétractation.

## **Article 16 : Propriété intellectuelle**

La Cliente ne dispose d'aucun droit de propriété intellectuelle ou industrielle sur le contenu de l'offre proposé par JARDINS DE NAISSANCE, demeurant propriétaire exclusif de tous ces droits.

Toute utilisation de quelque manière que ce soit par la Cliente de la marque JARDINS DE NAISSANCE ou de toute autre marque appartenant à JARDINS DE NAISSANCE est strictement interdite.

Le contenu et la structure du Site sont réservés au titre du droit d'auteur, ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle.

À ce titre, et conformément aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle, seule l'utilisation pour un usage privé sous réserve de dispositions différentes voire plus restrictive du Code de la propriété intellectuelle, est autorisée.

Toute reproduction ou représentation, totale ou partielle, du contenu présent sur le Site (notamment tout texte, image, représentation iconographique ou photographique, marque ou logo) à toutes fins et sur un quelconque support est interdite.

Le non-respect de cette interdiction constitue une contrefaçon pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Aucune des dispositions des présentes Conditions générales de vente ne pourra être interprétée comme conférant à la Cliente une licence sur un quelconque droit de propriété intellectuelle.

## **Article 17 : Protection des données personnelles**

### **17.1. Respect de la réglementation en vigueur**

JARDINS DE NAISSANCE déclare respecter et s'engage à respecter la réglementation relative aux données personnelles en vigueur en France, et notamment le Règlement Européen sur la protection des données du 27 avril 2016 (RGPD) et la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée.

### **17.2. Collecte des données personnelles**

Les données à caractère personnel qui sont collectées sur la plateforme sont les suivantes :

- **Ouverture de compte**

Lors de la création du compte de l'utilisateur, ses nom, prénom, adresse, téléphone et adresse email.

- **Connexion**

Lors de la connexion de l'utilisateur sur la Plateforme, celle-ci enregistre ses nom, prénom, données de connexion, d'utilisation et de localisation.

- **Profil**

L'utilisation des prestations prévues sur la Plateforme permet de renseigner un profil pouvant comprendre une adresse et un numéro de téléphone.

### **17.3. Modalités de collecte des données personnelles**

Les données sont conservées en base active pendant la durée du Contrat ou 3 ans à compter du dernier contact avec vous, et en base archive pour une durée de 5 ans, durée de la prescription de droit commun.

Le destinataire des données est JARDINS DE NAISSANCE.

### **17.4. Utilisation des données personnelles**

Les données collectées auprès des utilisateurs ont pour objectif la mise à disposition des services de la Plateforme, leur amélioration et le maintien d'un environnement sécurisé.

Plus précisément, les utilisations sont les suivantes :

- Accès et utilisation de la Plateforme par l'utilisateur/ la Cliente ;
- Gestion du fonctionnement et optimisation de la Plateforme ;
- Organisation des conditions d'utilisation des Services de paiement ;
- Vérification, identification et authentification des données transmises par l'utilisateur ;
- Proposition à l'utilisateur/ la Cliente de la possibilité de communiquer avec d'autres utilisateurs/ Clientes de la Plateforme ;
- Mise en œuvre d'une assistance utilisateurs/ Clientes ;
- Personnalisation des services en affichant des publicités en fonction de l'historique de navigation de l'utilisateur, selon ses préférences ;
- Prévention et détection des fraudes, malwares (malicious softwares ou logiciels malveillants) et gestion des incidents de sécurité ;
- Gestion des éventuels litiges avec les utilisateurs/ Clientes ;

### **17.5. Partage des données personnelles**

Les données personnelles peuvent être partagées avec des sociétés tierces, dans les cas suivants :

- Quand l'utilisateur/ la Cliente utilise les services de paiement, pour la mise en œuvre de ces services, la Plateforme est en relation avec des sociétés bancaires et financières tierces avec lesquelles elle a passé des contrats ;
- Lorsque l'utilisateur/ la Cliente publie, dans les zones de commentaires libres de la Plateforme, des informations accessibles au public ;
- Quand l'utilisateur/ la Cliente autorise le site web d'un tiers à accéder à ses données ;
- Quand la Plateforme recourt aux services de prestataires pour fournir l'assistance utilisateurs/ Clientes, la publicité et les services de paiement. Ces prestataires disposent d'un accès limité aux données de l'utilisateur/ la Cliente, dans le cadre de l'exécution de ces prestations, et ont une obligation contractuelle de les utiliser en conformité avec les dispositions de la réglementation applicable en matière de protection des données à caractère personnel ;
- Si la loi l'exige, la Plateforme peut effectuer la transmission de données pour donner suite aux réclamations présentées contre la Plateforme et se conformer aux procédures administratives et judiciaires ;
- Si la Plateforme est impliquée dans une opération de fusion, acquisition, cession d'actifs ou procédure de redressement judiciaire, elle pourra être amenée à céder ou partager tout ou partie de ses actifs, y compris les données à caractère personnel. Dans ce cas, les utilisateurs/ Clientes seraient informés, avant que les données à caractère personnel ne soient transférées à une tierce partie.

#### **17.6. Sécurité et confidentialité**

La Plateforme met en œuvre des mesures organisationnelles, techniques, logicielles et physiques en matière de sécurité du numérique pour protéger les données personnelles contre les altérations, destructions et accès non autorisés.

Toutefois, il est à signaler qu'internet n'est pas un environnement complètement sécurisé et la Plateforme ne peut pas garantir la sécurité de la transmission ou du stockage des informations sur internet.

#### **17.7. Mise en œuvre des droits des Clientes et utilisateurs**

Vous bénéficiez du droit de demander à JARDINS DE NAISSANCE l'accès, la rectification, l'effacement ou la portabilité de vos données à caractère personnel.

Vous pouvez également demander une limitation du traitement ou vous opposer au traitement des données vous concernant.

Vous disposez du droit de retirer votre consentement au traitement de vos données à tout moment.

Vous pouvez exercer vos droits en envoyant un e-mail à JARDINS DE NAISSANCE aux coordonnées suivantes : [info@jardinsdenaissance.com](mailto:info@jardinsdenaissance.com) ou par courrier à l'adresse suivante : 1 Domaine DUGAZON – 97139 LES ABYMES.

Il conviendra dès lors de mentionner vos coordonnées complètes (nom, prénom, adresse, téléphone, adresse email) et en précisant l'objet de votre correspondance. Il pourra vous être demandé de justifier de votre identité.

### **17.8. Transfert des données personnelles vers la France**

Notre Clientèle étant internationale, la Cliente non ressortissante de l'Union européenne autorise JARDINS DE NAISSANCE à stocker et à traiter ses informations personnelles en France selon la législation française et européenne.

## **Article 18 : Utilisation des Cookies**

### **18.1. Cookies et autres technologies de traçage**

Des cookies sont susceptibles d'être déposés sur l'ordinateur de l'Utilisateur, sa tablette ou son smartphone.

Un « cookie » est un petit fichier texte qui contient des informations propres à l'utilisateur du Site.

Il est stocké sur le disque dur de l'internaute et peut être lu seulement par le serveur qui l'a fourni.

Les informations obtenues par les cookies sont enregistrées sur le serveur qui héberge le Site et qui est situé sur WIX., Wix Online platform Limited, Adresse : 1 Grant's Row, Dublin 2 D02HX96, Ireland.

### **18.2. Finalité des cookies utilisés**

JARDINS DE NAISSANCE fait un usage limité de cookies dans le but de faciliter la navigation de l'utilisateur sur le Site, d'optimiser la consultation du Site et de réaliser des mesures d'audience.

Les cookies sont conservés pour une durée maximale de 13 mois.

- **Cookies nécessaires au bon fonctionnement du Site** : Il s'agit des cookies indispensables au suivi et à l'enregistrement des Compte Client sur le Site. Sans ces cookies, certains paramètres du Site risquent de ne pas fonctionner correctement.
- **Cookies de fonctionnalité** : Ils sont indispensables à la navigation sur le Site. Il s'agit des cookies permettant de mémoriser les choix faits lors des visites.
- **Cookies d'analyse de fréquentation** : Il s'agit de cookies permettant de suivre la navigation des internautes afin d'établir des statistiques anonymes de consultation et suivre les performances du Site.

Ces données nous permettent d'améliorer le Site et de fournir une meilleure expérience utilisateur. En l'espèce, le dispositif est limité à la mesure d'audience et à l'A/B testing et entrent dans le cadre spécifié par l'article 5 des lignes directrices relatives aux cookies et autres traceurs.

Si vous ne souhaitez pas que cette technologie soit utilisée, il vous est possible de désactiver cette fonction dans votre logiciel de navigation tout en conservant un accès au Site.

### **18.3. La gestion des cookies**

À la première session des internautes sur le Site, un bandeau cookies apparaîtra en page d'accueil.

Un lien cliquable permet d'en savoir plus sur l'utilité et le fonctionnement des cookies.

La poursuite de la navigation sur une autre page du Site ou la sélection d'un élément du Site (image, lien, bouton " rechercher "...) vaut acceptation de l'utilisation des cookies par les internautes.

À tout moment, vous pouvez choisir de désactiver les cookies.

Votre navigateur peut également être paramétré pour vous signaler les cookies qui sont déposés dans votre logiciel de navigation et vous demander de les accepter ou pas.

Vous pouvez accepter ou refuser les cookies au cas par cas ou bien les refuser systématiquement.

Nous rappelons que le paramétrage est susceptible de modifier les conditions d'accès à nos contenus nécessitant l'utilisation de cookies.

La suppression de certains cookies est susceptible de modifier vos conditions d'accès à notre Site.

## **Article 19 : Loi applicable et juridiction compétente**

Les présentes Conditions Générales sont soumises au droit interne français.

En cas de litige relatif aux présentes Conditions Générales ou à la vente, les parties essaieront dans la mesure du possible de résoudre leur litige à l'amiable.

À défaut d'accord amiable, le Tribunal compétent est celui du lieu du domicile du défendeur ou du lieu d'exécution du service.

## **Article 20 : Durée du Contrat**

### **OPTION 1 : FORMULE SANS ENGAGEMENT (A DUREE INDETERMINEE)**

Chaque partie dispose de la faculté de mettre un terme à tout moment au Contrat par l'envoi à l'autre Partie d'une lettre recommandée avec accusé de réception ou d'un email avec accusé de réception à l'adresse suivante : [info@jardinsdenaissance.com](mailto:info@jardinsdenaissance.com) , manifestant sa volonté de se prévaloir de cette faculté et moyennant le respect d'un délai de préavis de 15 jours.

**OPTION 2 : FORMULE AVEC ENGAGEMENT D'UNE DUREE DETERMINEE**

Le contrat à durée déterminée (abonnement) conclu en application des présentes conditions générales de vente pour une durée de 3 mois, ou 9 mois, selon la formule choisie, est renouvelable par tacite reconduction à la fin de la durée convenue.

La Société informera la Cliente, au plus tôt 3 mois avant le terme du contrat, et au plus tard un mois avant ce terme, par écrit, par lettre nominative ou courrier électronique dédié, de la possibilité de ne pas reconduire le contrat qu'il a conclu avec une clause de reconduction tacite.

Cette information, délivrée dans des termes clairs et compréhensibles, mentionnera, dans un encadré apparent, la date limite de non-reconduction.

La Cliente pourra alors notifier sa décision de résilier le contrat à son terme, par lettre recommandée avec accusé de réception ou d'un email avec accusé de réception à l'adresse suivante : [info@jardinsdenaissance.com](mailto:info@jardinsdenaissance.com), au plus tard le jour de fin du contrat (abonnement) initial.

Si l'information visée à l'alinéa 2 ne lui a pas été adressée conformément aux dispositions du premier alinéa, la Cliente pourra mettre gratuitement un terme au contrat, à tout moment à compter de la date de reconduction. Le cas échéant, les avances effectuées après la dernière date de reconduction sont remboursées dans un délai de trente jours à compter de la date de résiliation, déduction faite des sommes correspondant, jusqu'à celle-ci, à l'exécution du contrat.

Il est rappelé à cet égard que :

Lorsqu'un contrat a été conclu par voie électronique ou a été conclu par un autre moyen et que le professionnel, au jour de la résiliation par le consommateur, offre au consommateur la possibilité de conclure des contrats par voie électronique, la résiliation est rendue possible selon cette modalité.

A cet effet, le professionnel met à la disposition du consommateur une fonctionnalité gratuite permettant d'accomplir, par voie électronique, la notification et les démarches nécessaires à la résiliation du contrat. Lorsque le consommateur notifie la résiliation du contrat, le professionnel lui confirme la réception de la notification et l'informe, sur un support durable et dans des délais raisonnables, de la date à laquelle le contrat prend fin et des effets de la résiliation.

Un décret fixe notamment les modalités techniques de nature à garantir une identification du consommateur et un accès facile, direct et permanent à la fonctionnalité mentionnée au deuxième alinéa, telles que ses modalités de présentation et d'utilisation. Il détermine les informations devant être fournies par le consommateur.

Lorsque le professionnel n'a pas procédé au remboursement dans les conditions prévues à l'article L. 215-1, les sommes dues sont productives d'intérêts au taux légal.

**Article 21 : Recours au médiateur à la consommation**

En cas de réclamation relative à votre Contrat avec la Société, vous devez en premier lieu nous adresser votre réclamation directement par le biais du formulaire de contact du Site en sélectionnant l'objet « Réclamation ».

Si cette tentative échoue, vous pourrez recourir à une procédure de médiation conventionnelle ou à tout autre mode alternatif de règlement des différends et notamment en ayant recours, gratuitement, dans le délai d'un an à compter de votre réclamation, au médiateur de la consommation compétent :

« En cas de litige entre le professionnel et le consommateur, ceux-ci s'efforceront de trouver une solution amiable.

A défaut d'accord amiable, le consommateur a la possibilité de saisir gratuitement le médiateur de la consommation dont relève le professionnel, à savoir l'Association des Médiateurs Européens (AME CONSO), dans un délai d'un an à compter de la réclamation écrite adressée au professionnel.

La saisine du médiateur de la consommation devra s'effectuer :

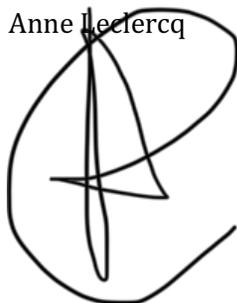
- soit en complétant le formulaire prévu à cet effet sur le site internet de l'AME CONSO : [www.mediationconso-ame.com](http://www.mediationconso-ame.com) ;
- soit par courrier adressé à l'AME CONSO, 197 Boulevard Saint-Germain - 75007 PARIS. »
- 
- 
- 

Vous pourrez, afin de résoudre votre litige, accéder à la plateforme européenne de règlement des litiges en ligne prévu par le règlement (UE) no 524/2013 du 21 mai 2013 relatif au règlement en ligne des litiges de consommation, notamment transfrontaliers, en suivant le lien <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

En cas d'échec de cette médiation, ou si vous ne souhaitez pas y recourir, vous demeurez libre de soumettre votre différend aux tribunaux compétents.

Fait à \_\_Les abymes\_\_\_\_\_, le \_\_19 novembre\_\_\_\_ 2023

Anne Leclercq



Alissane Caron





