

Natation bébé

Le bébé connaît déjà l'élément d'eau de l'utérus (sensation océanique), il se détendra dans l'eau chaude et profitera du temps avec les parents.

L'habitué à l'eau favorise l'exercice et signifie divertissement et jeux pour les nourrissons et les tout-petits.

La confiance, la sécurité et la confiance en soi sont construites. Les formes naturelles d'exercice via Kneipp, le saut d'eau, la respiration, la plongée, la flottaison et la glisse conduisent à la locomotion.

Les enfants ont besoin de rituels:

1) Douche

2) Activation **Kneipp** du système immunitaire

Augmente la circulation de la peau et des muqueuses

3) **Réchauffez-vous** en restant toujours en mouvement avec des chants rituels

4) La **partie principale** varie selon les différentes formes de mouvement

5) **Mettre fin** à la récupération par le yoga et les chants rituels pour enfants



INFORMATIONS IMPORTANTES avant de nager:

- Allaiter le bébé 1,5 heure avant de nager, le bébé est rassasié et satisfait et reposé
- Apportez des couches pour bébé pour la natation
- Ne pas mettre de crème ou d'huile
- Ne prenez pas de douche avant le début du cours et n'entrez pas dans les bassins