



## Baby Sivo à Courchevel

# UNE PARENTHÈSE ROMANTIQUE À TROIS

**La retraite Baby Sivo de la Sivolière est plus qu'un babymoon. C'est un accompagnement à la naissance, fondée sur la méthode Hypnonaissance, qui allie massothérapie prénatale et ressourcement dans un cadre idyllique à Courchevel. Cette retraite a été spécialement conçue pour les femmes enceintes qui recherchent sérénité et relaxation profonde.**

Par **Hélène Marmier**

**M**élanie Bellin, massothérapeute et accompagnatrice à la naissance, a un pied dans les Alpes, l'autre en Australie, où elle a été formée à la méthode d'accompagnement prénatal. Pourquoi l'Australie ? Parce qu'on y pratique depuis longtemps la parentalité positive sous toutes ses formes. Pour les femmes enceintes, cela veut dire chasser le stress, les peurs conscientes ou inconscientes,

en utilisant diverses méthodes, comme l'autohypnose. Elle a conçu ce programme avec Florence Carcassonne qui mène La Sivolière, cette maison emblématique de Courchevel. Ce programme est la synthèse de la méthode australienne en massothérapie et hypnobirthing, et la pratique au quotidien au sein de ses deux cabinets d'accompagnement à la grossesse à Moutiers et Albertville. Avec cette professionnelle, vous pratiquerez

des techniques simples de relaxation comme la relaxation profonde, le travail sur la respiration, des exercices doux, de l'autohypnose, des massages prénataux, etc. Elle propose également sur demande la préparation HypnoNaissance méthode Mongan ou le Birth Sling. Cette technique permet, avec une mise en œuvre très simple, de réaliser des exercices doux « en apesanteur », et à tous les stades de la grossesse. Vous apprendrez ainsi à rééquilibrer votre corps, libérer vos tensions musculosquelettiques et à positionner bébé de façon idéale.

### La Retraite Baby Sivo

La Retraite Baby Sivo, c'est aussi l'occasion de se ressourcer grâce aux soins proposés par le spa de l'hôtel. Vous pourrez ainsi profiter de massages, de soins du visage et du corps, ainsi que de séances de yoga pour vous détendre en profondeur et retrouver votre énergie. Pourquoi ? Parce que bébé ressent toutes les émotions et une maman calme, ressourcée, dans un corps équilibré lui permettra de vivre une naissance plus facile. Le séjour est proposé en suite supérieure, comprenant une chambre, un salon séparé où se dérouleront les soins, ainsi qu'une salle de bain avec baignoire et douche hammam. Toutes les futures mamans en bonne santé dans leur second trimestre de grossesse peuvent y participer, accompagnées ou non du futur papa. C'est une douce parenthèse pour les futurs parents, déclinée sur 4 nuits à partir de 5 400 € ou 7 nuits à partir 10 200 €, petit-déjeuner inclus. Le séjour 4 nuits inclut une consultation prénatale, quatre séances de relaxation prénatale de 1h15 chacune, une séance de Birth Sling et deux massages prénataux de 80 minutes chacun.

### Et l'altitude ?

La Sivolière est située en moyenne montagne à 1850 mètres, donc juste en dessous des 2000m qu'il ne faudrait dépasser enceinte (source Vidal 2023). Vous y trouverez des bénéfices pour vous et votre bébé avec un niveau de pollution faible, la nature qui a un impact positif sur le stress et la luminosité plus élevée favorisant la production de vitamine D.

### La suite pour la retraite

Les suites de l'Hôtel de la Sivolière sont un véritable havre de paix et de luxe au cœur des Alpes françaises. Elles offrent des espaces spacieux et confortables, avec une décoration élégante et raffinée, pour vous garantir un séjour des plus agréables. Les suites de l'Hôtel de la Sivolière sont toutes équipées de salons confortables et chaleureux, de grandes chambres avec des lits douillots, ainsi que de salles de bains spacieuses avec baignoire et douche. Certaines suites offrent également une vue imprenable sur les montagnes environnantes, pour vous permettre de profiter pleinement de la beauté de



la nature. Les suites de l'hôtel sont équipées de toutes les commodités nécessaires pour un séjour agréable et confortable. Vous y trouverez ainsi une télévision à écran plat, une connexion Wi-Fi gratuite, un minibar et un coffre-fort pour ranger vos objets de valeur en toute sécurité.

### Les soins de l'hôtel

Vous pourrez profiter en parallèle de la retraite Baby Sivo des espaces bien-être de l'hôtel, avec la possibilité de réserver des soins de massage et de bien-être adaptés à vos besoins et à vos envies. Le spa de l'hôtel offre une expérience de bien-être unique, avec un large choix de soins personnalisés pour le corps et le visage. Vous pourrez ainsi profiter de massages relaxants, de soins du visage revitalisants, de gommages corporels nourrissants, ainsi que de séances de yoga pour vous détendre en profondeur. Les soins proposés à l'Hôtel de la Sivolière sont réalisés à partir de produits de qualité, naturels et locaux, pour une expérience de détente et de relaxation optimale. Le spa propose également des espaces de détente pour prolonger votre expérience de bien-être, avec une piscine intérieure, un sauna et un hammam. Vous pourrez ainsi vous détendre en toute sérénité et profiter d'un moment de calme et de détente après votre séance de soin.

