



Hey!

IK BEN CHARLINE,
MAMA VAN 2 AVONTUURLIJKE
JONGENS &
SLAAP- EN WELZIJNSCOACH.

Als holistisch slaap- en welzijnscoach heb ik een groot hart voor noden van de allerkleinsten.

*Mijn focus ligt op de **biologisch normale noden** van jonge kinderen, ouders helpen hun kinderen beter **begrijpen** en inzetten op **verbinding** tussen ouder en kind.*

Deze 3 pijlers komen niet alleen aan bod bij 1:1 begeleidingen maar zijn ook terug te vinden bij de verschillende diensten/ouder-kind activiteiten die ik aanbied.





INFOSESSIE OVER SLAAP:

Wat:

Tijdens deze infosessie zal er een stukje gewijd worden over de biologisch normale noden van jonge kinderen en hoe deze absoluut niet stroken met de verwachtingen van de maatschappij. Na een kort stukje over realistische verwachtingen, zal men het in een tweede luik hebben over hoe men de slaap van een kind kan sturen zonder de verbinding te verbreken noch de veilige hechting tussen ouder en kind te schaden. Vervolgens krijgen de deelnemers ook de kans om vragen te stellen.

De exacte inhoud van de infosessie kan aangepast worden aan de vraag of noden van de deelnemers of de organisatie (ouders, kinderopvang, zorgverleners, gemiddelde leeftijd kinderen, ...).

Duur:

2 uur

Extra:

E-book met korte samenvatting van de infosessie

*(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten) (incl. BTW)

Prijs: EUR 180 *



OUDER-KIND SPEELSESSIES

Wat:

Speelsessie met educatief speelgoed en verschillende sensorisch spelthema's (thema's ev. op vraag)

Duur:

2 uur (+ 2 uur voor klaarzetten en opruimen van de sessie)

Leeftijd:

6 maanden tot 5 jaar

Prijs: EUR 315*

*(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten) (incl. BTW)

OUDER-KIND BEWEEGSESSIES

Wat:

Bewegessessie waarbij ouders al spelend met hun kinderen laagdrempelig aan hun eigen fysiek en conditie werken.

Duur:

1 uur (+ 1 uur voor klaarzetten en opruimen van de sessie)

Leeftijd: 6 maanden tot 5 jaar

Extra:

E-book ouder-kind oefeningen voor alle deelnemers

Prijs: EUR 130*

*(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten) (incl. BTW)



BABYMASSAGE

Wat:

Na een korte introdactie over de voordelen van babymassage, worden er verschillende massagetechnieken aangeleerd. Als de locatie het toelaat, eindigen we met een ontspannende tummy tub sessie en krijgen de ouders de kans om hun vragen te stellen en bezorgdheden te delen mbt de slaap van hun kindje.

Duur:

1 uur (+ 1 uur voor klaarzetten en opruimen van de sessie)

Leeftijd:

0 tot 6 maanden

Extra:

E-book babymassage voor alle deelnemers

Prijs: EUR 120*

*(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten)
(incl. BTW)



WORKSHOP SENSORISCH SPEL VOOR OUDERS EN KINDEREN

Wat:

Na een korte introdunctie over de voordelen van sensorisch spel, krijgen de ouders en hun kinderen de kans om zelf wat materialen te maken om zo thuis zelf aan de slag te kunnen gaan met sensorisch spel.

Droge materialen kleuren, peg dolls in thema verven, sensorische flessen maken, maanzand maken, De nadruk ligt hier vooral op het feit dat sensorisch spel noch ingewikkeld noch duur hoeft te zijn.

Daarnaast worden er ook verschillende sensorisch spel thema's voorzien en zal er ook educatief speelgoed beschikbaar zijn zodat er ook gretig gespeeld kan worden.

Duur:

1,5 uur (+ 2 uur voor klaarzetten en opruimen van de sessie)

Leeftijd:

2 tot 5 jaar - max. 10 ouder-kind koppels

Extra:

E-book sensorisch spel voor alle deelnemers (achtergrond & alle doe-het-zelf activiteiten).

Prijs: EUR 395*

*(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten)
(incl. BTW)



WORKSHOP SENSORISCH SPEL VOOR OUDERS OF PROFESSIONALS

Wat:

Tijdens deze sessie, kijken we vooral naar de individuele noden van de groep. Waarom wilt de groep sensorisch spel introduceren, op welke manier, met welke middelen, onder welke voorwaarden, Van hieruit wordt er een korte introductie gegeven en zal er stap-voor-stap één of meerdere sensorisch spel thema's uitgewerkt worden.

Droge materialen kleuren, peg dolls in thema verven, sensorische flessen te maken, maanzand maken, Op deze manier worden er heel wat leuke ideeën opgedaan om binnen de eigen omgeving hiermee aan de slag te gaan.

De nadruk ligt hier vooral op het feit dat sensorisch spel noch ingewikkeld noch duur hoeft te zijn.

Duur:

1,5 uur (+ 2 uur voor klaarzetten en opruimen van de sessie)

Leeftijd:

18+ - max. 10 deelnemers

Extra:

E-book sensorisch spel voor alle deelnemers (achtergrond & alle doe-het-zelf activiteiten).

Prijs: EUR 325 *

**(excl. kilometervergoeding en ev. parkeerkosten)
(incl. BTW)*