

Justine Collard offre des retraites prénatales en nature dans les Laurentides pour les futures mamans

Yoga prénatal, chant, haptonomie et cercle de femmes : une journée ou un week-end pour se préparer à la naissance autrement, dès le 1er trimestre.

SAINTE-ADÈLE, QUÉBEC, CANADA, June 23, 2026

/EINPresswire.com/ -- [Justine Collard](#), doula-praticienne périnatale membre AQD et ANQ depuis 2009, lance ses retraites prénatales 2026 dans les Laurentides.

Proposées en format journée ou week-end immersif au bord de la rivière du Nord, à Sainte-Adèle, ces retraites combinent yoga prénatal, chant prénatal, [haptonomie périnatale](#) et soins énergétiques dans un cadre de nature unique au Québec. À l'heure où 15% des femmes vivent de l'anxiété durant leur grossesse selon le CHU Sainte-Justine, Justine Collard offre une réponse concrète : un espace pour ralentir, se reconnecter à soi et préparer la naissance en pleine conscience, dès le premier trimestre jusqu'au seuil du grand passage.

Les futures mamans québécoises n'ont jamais eu accès à autant d'informations sur la grossesse. Et pourtant, elles n'ont jamais été aussi débordées. Forums d'inquiétude, listes interminables à cocher, pression de la performance même dans la maternité. La [retraite prénatale](#) propose l'antidote exact : un espace hors du temps, où l'essentiel reprend sa place. Une ouverture à soi pour créer des assises de confiance. S'éloigner des peurs et retrouver ses facultés énergétiques à vivre une grossesse en harmonie.

Chaque retraite de Justine Collard est pensée comme un chemin physique, énergétique et spirituel. Les participantes viennent y vivre cinq promesses fondamentales :

- Se connecter consciemment avec l'enfant et instaurer une communication évolutive
- Offrir à l'enfant une inscription positive de naissance



Justine Collard, doula certifiée AQD et praticienne périnatale, fondatrice de Naître & Être En harmonie.

- Utiliser la sagesse de la nature et découvrir sa propre sagesse
- Exprimer son Génie Parental
- Préparer une naissance digne de l'humain, même s'il y a des interventions

Pour y parvenir, la retraite prénatale intègre du yoga prénatal pour habiter son corps, du chant prénatal pour se connecter au bébé par les vibrations, de l'haptonomie périnatale pour créer, s'unir et communiquer avec l'enfant. Des visualisations créatrices pour favoriser une croissance saine de l'enfant, des pratiques énergétiques pour trouver un équilibre global et pour préparer un accouchement harmonieux, ainsi qu'un cercle de femmes qui brise l'isolement propre à la grossesse.

La retraite est accessible dès le 1er trimestre pour sortir des peurs et nourrir l'embryon de paix et de joie, jusqu'au 3e trimestre pour favoriser la nidification avant le grand passage. Aucune expérience préalable n'est requise. Ce qui compte, c'est l'intention de vivre une grossesse harmonieuse pour le bien-être de l'enfant

“

Se retirer du monde extérieur pour honorer le monde intérieur. Pas pour s'échapper de sa réalité, mais pour s'y retrouver plus forte, plus calme, plus connectée à l'enfant.”

*Justine Collard, praticienne
périnatale et doula certifiée
AQD*

Ce qui distingue ces retraites : l'ancrage dans les Laurentides, dans un cadre avec foyer et vue sur la rivière, et la vision globale de Justine Collard, qui considère la naissance comme un processus qui débute en préconception jusqu'aux neuf mois de l'enfant. Il est important que ce passage qui transforme la mère et l'enfant soit positif.

À PROPOS DE JUSTINE COLLARD

Justine Collard est praticienne périnatale depuis 2009, établie à Sainte-Adèle dans les Laurentides. Certifiée en

haptonomie à l'Institut Scientifique d'Haptonomie (ISH), en yoga pré et post-natal (École la Sangha, Montréal), en chant prénatal et psychophonie auprès de Corinne Pépin, en soins énergétiques, en massage pour bébé (IAIM), et membre de l'Association québécoise des doulas (AQD).



Elle a accompagné des centaines de familles québécoises vers une naissance consciente et harmonieuse. Elle propose ses services à son bureau ou à domicile dans les Laurentides (pour certains services, en studio et à son bureau à Montréal et en ligne pour les familles trop éloignées de son bureau ou vivant à l'extérieur du Québec).



Accompagnement périnatal — soutien au couple durant la grossesse et la naissance.

Huit ans d'expérience auprès des sages-femmes en maison de naissance du Boisé, et deux ans en salle d'accouchement à la Cité de la Santé sur un projet pilote et elle a préparé et accompagné des centaines de couples dans différents hôpitaux de Montréal. Elle a aussi accompagné des médecins, gynécologues et sages-femmes.

Nom : Justine Collard

Téléphone : 514-210-9690

Courriel : naitreetre@me.com

Site web : justinecollard.ca

Instagram : https://www.instagram.com/justine_collard/

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61555163036548>

Disponibilité : Entrevues téléphoniques ou visioconférence disponible dès maintenant

Justine Collard

Praticienne périnatale et doula certifiée ADQ

+1 514-210-9690

naitreetre@me.com

Visit us on social media:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/919826907>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.