

ATELIERS CLASSIQUES « À LA CARTE »

*présence de l'accompagnant.e fortement recommandée
 **présence de l'accompagnant.e indispensable

Travail corporel « autour du bassin »

Postures et mouvements adaptés à la vie quotidienne pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum.

Prise de conscience inspirée de méthodes corporelles, du « Geste anatomique® » de Blandine Calais-Germain.



1

Atelier « respiration »

Travail sur le souffle adapté à la grossesse, à l'accouchement et au post-partum.

Prise de conscience inspirée de méthodes corporelles, du « Geste anatomique® » de Blandine Calais-Germain.



2

Compétences et sensorialité du fœtus*

Discussion autour de la période prénatale.
 Communication avec le fœtus par le « toucher affectif ».

Méthodes de relaxation, bercements.



3

Faire connaissance avec son périnée

Renforcement ciblé pendant la grossesse, travail de détente et de respiration, présentation du massage de fin de grossesse.

Méthode « Périnée et Mouvement® » et relaxation.



4

Vivre la contraction utérine de travail

Respirations relaxantes et concentratives. Images d'ouverture. Place de la péridurale. Postures et accompagnement.

Séance de sophrologie. Remise d'un enregistrement MP3.



5

La fin du travail & la naissance de l'enfant*



6

Respirations et postures pendant la naissance.

Qu'en est-il des sensations ?

Aide et place de l'accompagnant.e.

Entraînement individuel à la poussée guidée.

Bébé est arrivé... et après ?

Discussion autour de la période postnatale.

Le couple après l'accouchement.



Remise d'un polycopié et d'une documentation sur la contraception.

7

Nourrir bébé

Aide au choix du mode d'allaitement.

Questions réponses pratiques.

Positions favorisant l'allaitement.

Films et documentation sur l'allaitement maternel.



8

Le quotidien avec bébé les 1^{ers} mois*

Discussion autour de la période postnatale « côté bébé ».

Les soins à la maternité puis au retour à la maison.

Remise de documentations diverses.



9

Atelier « en couple »**

L'accompagnement lors de l'accouchement.

Le processus d'enfantement et la place de l'accompagnant.e étape par étape. Attitudes & massages



10

SYLVIE ESKÉNAZI

SAGE - FEMME & SOPHROLOGUE