

ATELIERS CLASSIQUES « À LA CARTE »

Travail corporel « autour du bassin »

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



1

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

Atelier « respiration »

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



2

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

Compétences et sensorialité du fœtus*

Discussion autour de la période prénatale.

Communication avec le fœtus par le « toucher affectif ».

Méthodes de relaxation, berçements.



3

Faire connaissance avec son périnée

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



4

Méthode « Périnée et Mouvement® » et relaxation.



5

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.

1

6

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



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

Respirations et postures pendant la naissance.
Qu'en est-il des sensations ?
Aide et place de l'accompagnant.e.

Entrainement individuel à la poussée guidée.

Bébé est arrivé... et après ?



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

Nourrir bébé

Aide au choix du mode d'allaitement.
Questions réponses pratiques.
Positions favorisant l'allaitement.



Films et documentation sur l'allaitement maternel.

Le quotidien avec bébé les 1ers mois*

Discussion autour de la période postnatale « côté bébé ». Les soins à la maternité puis au retour à la maison.



9

Remise de documentations diverses.

SYLVIE ESKÉNAZI
SAGE - FEMME & SOPHROLOGUE

10



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