

SÉANCE DE SOPHROLOGIE DE 45 MINUTES À CHAQUE COURS

*présence de l'accompagnant.e fortement recommandée

**présence de l'accompagnant.e indispensable

Modifications

Cours 1*

La Naissance en
sophrologie

Exercices
d'assouplissement



Compétences et sensorialité

Cours 2*

Communiquer
avec le fœtus par le
« toucher affectif »



corporelles
du fœtus

Cours 3*

Mécanismes de
l'enfantement

Respirations de poussée



La naissance

À chaque cours:

- Une thématique différente,
- Des informations concrètes,
 - De la pratique,
- Une séance de sophrologie.

Cours 7*

Les signes de départ
pour la maternité



psychopédagogie

puériculture

Cours 6

Les différents
modes d'allaitement



Nourrir bébé

Cours 5

L'accouchement
« médicalisé »

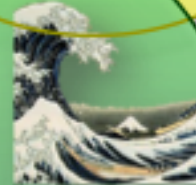


Contraception et
remise en forme
après bébé

Les suites de couches

Cours 4

Respirations &
analgésie



La contraction

utérine

Techniques de
Cours 8**

Le processus d'enfantement:
place de l'accompagnant.e
étape par étape.
(Attitudes & massages)



l'accouchement en couple

1- ETRE PARENT D'UN ENFANT DÉJÀ GRAND*

2- LE BÉBÉ À LA MAISON*

3- LA RENCONTRE AVEC LE BÉBÉ*

4- VIVRE LA CONTRACTION UTÉRINE

5- VISUALISATION PENDANT LA CONTRACTION

6- TOUT L'ACCOUCHEMENT

7- LE DÉPART POUR LA MATERNITÉ*

8- L'ATTENTE SEREINE**