

## 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<sup>ers</sup> 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