

## PROGRAMME DES ATELIERS « À LA CARTE » À SUIVRE DANS L'ORDRE QUE VOUS VOULEZ.

- ⊗ Informations sur les phénomènes physiologiques de la grossesse, de l'accouchement et de ses suites, ainsi que sur l'accueil du nouveau-né.
- ⊗ Présentation des actes techniques pouvant être nécessaires lors de l'accouchement.
- ⊗ Ateliers pratiques : mouvements, respirations, initiation aux massages & au toucher affectif.
- ⊗ Utilisation de ballons, galettes, coussins, tapis, de vidéos & autres outils pédagogiques.
- ⊗ Techniques corporelles inspirées du yoga, des méthodes [« Connaissance & Maîtrise du périnée® »](#), [« Le Geste anatomique® »](#) & [« Prise de conscience par le Mouvement™ »](#).
- ⊗ Gestion de la douleur & des émotions par la [sophrologie](#), la relaxation, [la cohérence cardiaque](#).
- ⊗ Allaitement instinctif: [« Biological Nurturing »](#) de Suzanne Colson.
- ⊗ Mise en situation adaptée aux circonstances particulières et au lieu d'accouchement (postures, poussée, gestion à la maison).
- ⊗ Encouragement à l'expérimentation et à l'entraînement personnel entre les ateliers.
- ⊗ Place de l'accompagnant.e étape par étape, vers l'autonomie.
- ⊗ Remise de photocopies, documents pédagogiques & d'un enregistrement.

IL EST CONSEILLÉ DE VENIR EN TENUE DÉCONTRACTÉE.

LA SALLE DE PRÉPARATION est un lieu prévu pour les exercices au sol; les chaussures restent donc en salle d'attente.

DURÉE DES SÉANCES : 45 MINUTES

GROUPES DE 2 À 3 COUPLES

La présence de l'accompagnant.e est proposée pour tous les ateliers.  
Fortement recommandée pour les ateliers 3, 6 & 9, indispensable pour l'atelier 10.

HONORAIRES:

1<sup>er</sup> entretien individuel ou en couple de 45 minutes, puis 7 ateliers entièrement remboursés par l'Assurance Maladie.

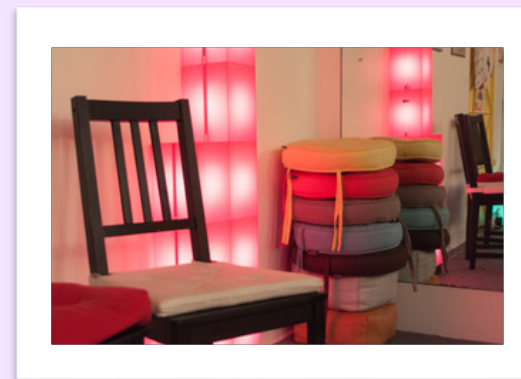
Ateliers supplémentaires hors nomenclature 40 €.

SYLVIE ESKÉNAZI  
SAGE-FEMME & SOPHROLOGUE

SECRETARIAT: 06 87 86 38 09 - CABINET: 01 47 07 49 93

[HTTP://WWW.SAGE-FEMME-SYLVIE-ESKENAZI.FR](http://www.sage-femme-sylvie-eskenazi.fr)

[SYLVIE.ESKENAZI@GMAIL.COM](mailto:SYLVIE.ESKENAZI@GMAIL.COM)



## PRÉPARATION CLASSIQUE À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

10 ateliers « à la carte » à débiter dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse.  
Un entretien + 7 cours entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie

Horaires sur le site Internet  
[sage-femme-sylvie-eskenazi.fr](http://sage-femme-sylvie-eskenazi.fr)  
**ACTUALITÉS**  
[Préparation à la carte](#)

Ateliers pratiques  
& informations  
concrètes  
à suivre en couple!

6, boulevard Saint-Marcel, Paris 5<sup>ème</sup> arrondissement.  
(Métro 5 Saint-Marcel, 10 Gare d'Austerlitz)

# 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.

Remise d'un enregistrement MP3 de sophrologie.



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 de documents sur le post-partum et 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