

PROGRAMME DES COURS

À SUIVRE DANS L'ORDRE

- ⊗ 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 des méthodes « [Connaissance & Maîtrise du périnée](#) », « [Le Geste anatomique](#) » & « [Prise de conscience par le Mouvement](#) ».
- ⊗ 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 cours.
- ⊗ Place de l'accompagnant.e étape par étape, vers l'autonomie.
- ⊗ Remise de photocopies, documents pédagogiques & d'un enregistrement.
- ⊗ Relaxation de sophrologie de 3/4 d'heure à chaque séance (en musique)

IL EST CONSEILLÉ DE VENIR EN TENUE DÉCONTRACTÉE.

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

DURÉE DES SÉANCES : 1H30 ENVIRON

GROUPES DE 2 À 3 COUPLES

La présence de l'accompagnant.e est proposée à tous les cours.
Fortement recommandée pour les cours 1, 2, 3 & 7, indispensable au cours 8.

HONORAIRES :

1^{er} entretien individuel ou en couple de 45 minutes, puis Cours 1 à 7 : entièrement remboursés par l'Assurance Maladie.
Cours 8: en couple, optionnel: Hors nomenclature, non remboursé par l'Assurance Maladie.

Cours 1) Le.. .. . àh
Cours 2) Le.. .. . àh
Cours 3) Le.. .. . àh
Cours 4) Le.. .. . àh
Cours 5) Le.. .. . àh
Cours 6) Le.. .. . àh
Cours 7) Le.. .. . àh
Cours 8) Le.. .. . àh

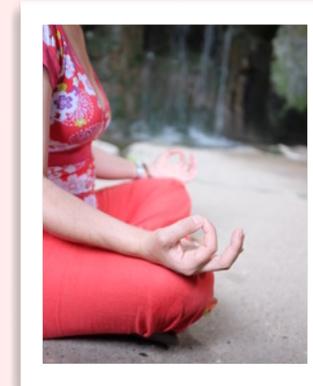
SYLVIE ESKÉNAZI

SAGE-FEMME & SOPHROLOGUE

SECRÉTARIAT: 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



PRÉPARATION GLOBALE À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

8 cours hebdomadaires sur une durée de 2 mois environ,
à débiter entre le 5^{ème} & le 7^{ème} mois de grossesse.

Horaires sur le site internet
sage-femme-sylvie-eskenazi.fr
ACTUALITÉS
Sophrologie collective ☺

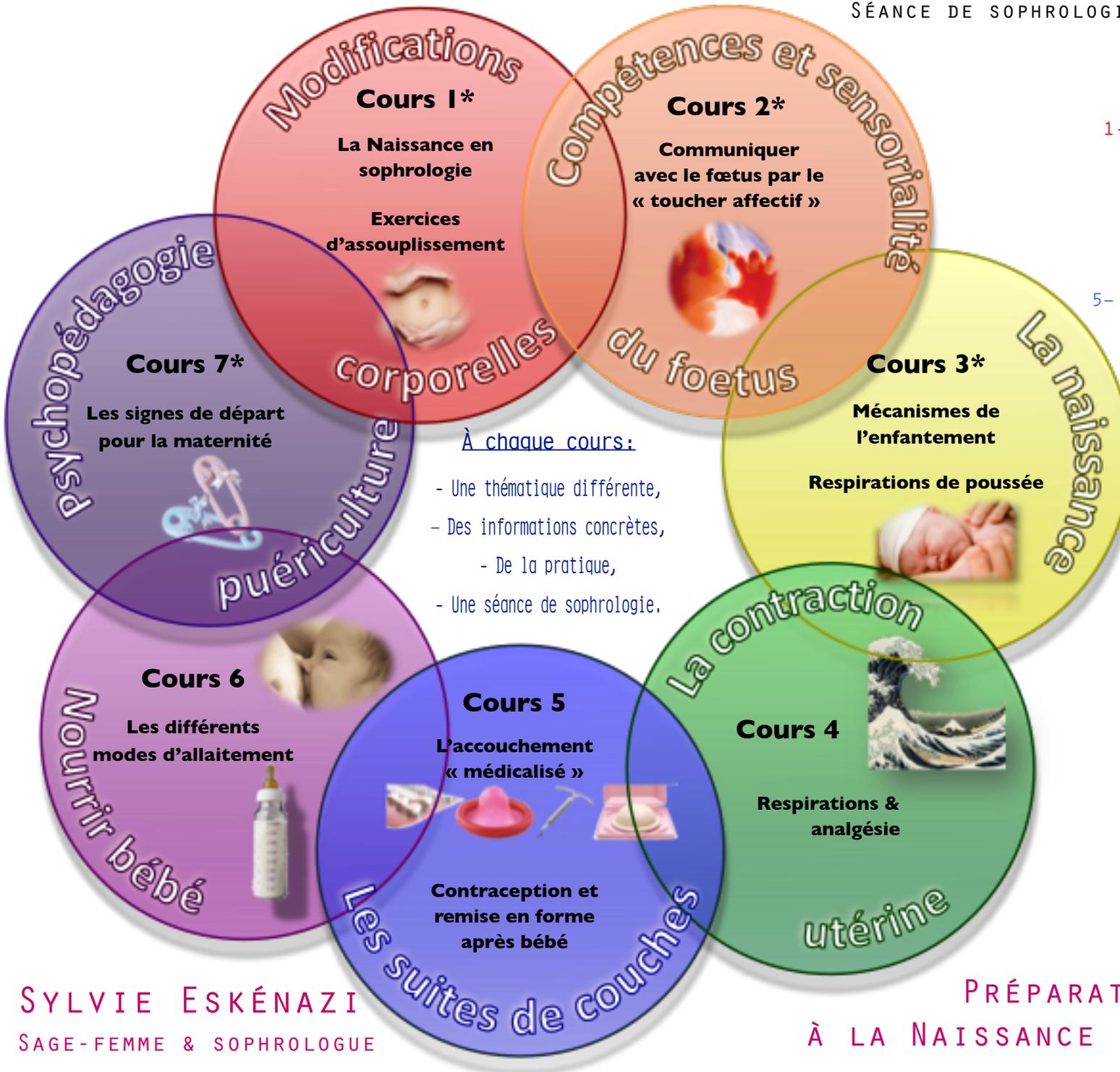
avec
sophrologie à
chaque cours!

6, boulevard Saint-Marcel, Paris 5^{ème} arrondissement.
(Métro 5 Saint-Marcel, 10 Gare d'Austerlitz)

SÉANCE DE SOPHROLOGIE DE 45 MINUTES À CHAQUE COURS

*présence de l'accompagnant.e fortement recommandée

**présence de l'accompagnant.e indispensable



À chaque cours:

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

- 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**