



Grossesse, naissance et parentalité

Comment accompagner depuis le désir d'enfant jusqu'à être parent ?

La sophrologie par ses outils à la fois concrets et faciles à s'approprier permet au sophrologue d'être aux côtés des futurs parents à chaque étape.

L'expérience de la vie en train de se vivre à l'intérieur de soi et l'enrichissement des ressentis favorisent la relation avec le bébé. Des temps d'échanges libres autour des éventuelles questions et inquiétudes viennent compléter les séances pratiques. Les exercices expérimentés sont facilement praticables chez soi en toute autonomie, avec un entraînement minimum qui ne surcharge pas l'emploi du temps de la future maman.

La sophrologie est une discipline appréciée dans la préparation à la grossesse, à l'accouchement et à la parentalité. Elle s'inscrit dans la continuité de la prophylaxie obstétricale. Elle s'est faite une place de choix dans de nombreuses maternités, répondant aux désirs des femmes enceintes de prendre pleinement possession de leur corps et de leur vécu de grossesse, tout en bénéficiant d'un environnement médical.

De façon générale, l'entraînement sophrologique permet à la personne de progresser dans la connaissance d'elle-même, de renforcer ses capacités personnelles et d'harmoniser son corps et son esprit. Avec l'entraînement, chacun peut porter un nouveau regard sur sa quotidienneté et en définitive sur son existence.

En s'appuyant sur l'unité corps-esprit, les techniques sophrologiques prennent en compte toutes les ressources de la personne - mentale, physique et émotionnelle - afin qu'elle puisse vivre une grossesse, un accouchement et une maternité pleine de sens et de valeurs.

Objectifs de la formation:

- Apprendre à se relaxer
- Améliorer sa respiration
- Vivre et écouter ce qui se passe dans son corps
- Communiquer avec bébé
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- L'accouchement
- Apprivoiser la douleur physique
- Construire son nouvel équilibre familial

Programme:

Projet d'enfant : quand l'enfant se fait attendre... accompagnement dans la procréation assistée, adoption...

Le début de grossesse : sommeil, nausées, dos, circulation sanguine, menace de fausse couche ou d'accouchement prématuré

Le 2ème trimestre de la grossesse : activités professionnelles et grossesse, les transformations, sommeil, fatigue...

La fin de la grossesse : les préparatifs, la sexualité, l'attente

L'étape de la naissance : que choisir pour vivre au mieux son accouchement, le déclenchement provoqué, la césarienne

Choisir ou pas d'allaiter

Le retour à la maison : face à la fatigue, l'isolement et les doutes

Vivre avec bébé : les changements dans le couple et la famille

Niveau requis:

Sophrologues certifiés ou en cours de certification
Futures mamans souhaitant se préparer à la naissance.

Durée: 3 jours **Coût:**

Animation :

Dr Martine Orlewski, médecin, sophrologue.