

Tarif  
360 €

Durée  
2 jours (14h)

Effectif  
6 à 12 personnes

Lieu de formation  
Nîmes ou Grenoble

Dès le début de la grossesse, une femme enceinte voit son corps se modifier mais aussi ressent le bébé qui se développe à l'intérieur d'elle. Durant ces changements et ces bouleversements physiques et psychologiques, la sophrologie permet un accompagnement de la femme enceinte. Elle prépare également à la naissance et à la période du post-partum.

Ce massage pourra soulager les douleurs et les tensions musculaires, aidant au sommeil et à la récupération.

### OBJECTIF

Réaliser des séances de sophrologie destinées à la femme enceinte

### ETRE CAPABLE DE

- Appréhender le mécanisme de la grossesse
- Accompagner la grossesse avec la sophrologie
- Aider à la relaxation de la femme enceinte
- Permettre à la future maman d'avoir une grossesse confortable
- Accompagner la naissance et le post-partum

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure en sophrologie périnatale
- Entraînement par mise en situation

### MATERIELS

- Salle de travail avec vidéo projecteur
- Support de cours
- Kit pédagogique

### PUBLIC

Toute personne désirant de se former à la sophrologie périnatale

### PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

### VALIDATION

Attestation de présence à la formation  
Certification de formation

### INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

### PROGRAMME

L'approche physiologique et anatomique de la grossesse.  
Le développement de l'enfant durant la grossesse  
Les maux de la grossesse.  
La préparation à la naissance.  
La gestion de la douleur.  
L'accouchement  
Les grossesses pathologiques.  
Le post-partum.  
L'adaptation des techniques sophrologiques.  
La respiration