

INSCRIPTION

Jusqu'au 2 septembre 2013

Par téléphone :

078/ 623 52 38

ou par e-mail :

a.m.pillonel@hotmail.ch

Prix par couple

Programme de base : 5 séances

300.- CHF

Programme complémentaire : 4 séances

240.- CHF

RENSEIGNEMENTS

Roger Gogniat

Sophrologue

Tél. 076/ 633 76 32

Anne-Marie Pillonel

Sage-femme

Tél. 078/ 623 52 38



NAISSANCE ET SOPHROLOGIE



Apprendre à se relaxer pour
mieux vivre l'accouchement
et accueillir son enfant

Cours pour couples

Soirées de 19h30 à 21h30 à CAP ZEN

Rte de Fribourg 10

1726 Farvagny

PROGRAMME DE BASE

1. Grossesse et bien-être

- Relaxation corps-esprit
- Conscience du bassin
- Présence du bébé
- Relation à trois

2. Mouvement du bassin

- Assouplissement du bassin et des hanches
- Respiration spontanée
- Aide pour s'endormir
- Relation couple –bébé

3. Autour de la naissance

- Les types d'accouchement
- La naissance
- Les suites de couche
- Les soins à l'enfant

4. La récupération, le dos et la vitalité

- L'assouplissement du dos
- La relaxation profonde
- Stimulation de l'énergie vitale
- Amélioration de la vivacité physique et psychique

5. Retour à domicile

- L'allaitement
- Les soins à l'enfant
- La respiration de la paille, d'expulsion et sophrologique

PROGRAMME COMPLEMENTAIRE

1^{ère} séance

- La musculation du ventre et de la poitrine
- Le lien pensées-corps
- Prendre le temps d'écouter
- La respiration totale

2^{ème} séance

- Introduction à la détente rapide
- L'assouplissement du périnée
- La suggestion

3^{ème} séance

- La musculation du dos
- Sophro-Acceptation Progressive : préparation à un évènement important et stressant

4^{ème} séance

- Comprendre et gérer les émotions
- Répétition de la Sophro-Acceptation-Progressive
- L'utérus : accompagner le bébé dans son passage vers la vie

DATES DES COURS

5 séances de base

Préparation à la naissance et

Sophrologie

Animation : Anne-Marie Pillonel

et Roger Gogniat

Les 6 – 13 – 20 – 27 septembre et

4 octobre 2013

4 séances supplémentaires

Préparation sophrologique

à l'accouchement

Animation : Roger Gogniat

Les 11 - 18 octobre et

8 - 15 novembre 2013