



P R O G R A M M E

3 jours structurés, progressifs, ancrés dans la pratique.

Jour	Format	Contenu
Jour 1 Fondements	Visioconférence 7 heures	<ul style="list-style-type: none"> Principes fondamentaux de la sophrologie et champ d'application en périnatalité Différences entre sophrologie, relaxation et méditation La sophrologie caycédienne : degrés et niveaux de conscience Indications, limites et contre-indications Techniques de base : respiration, relaxation de Schultz, relaxation dynamique et visualisation Proposer un exercice sophrologique court et adapté dans un cadre sécurisé
Jour 2 Pré-partum	Présentiel 7 heures	<ul style="list-style-type: none"> Besoins corporels et émotionnels spécifiques de la femme enceinte Techniques de respiration adaptées au stress et à l'anxiété Relaxations dynamiques douces selon le stade de grossesse Visualisations non directives favorisant la sécurité intérieure et la confiance Intégration des outils dans l'accompagnement prénatal sans interférer avec le suivi médical
Jour 3 Post-partum	Présentiel 7 heures	<ul style="list-style-type: none"> Enjeux physiques et émotionnels du post-partum Micro-pratiques adaptées à la fatigue et au manque de disponibilité Réappropriation corporelle et émotionnelle après la naissance Intégration aux soins : bain enveloppé, massage bébé, massage post-partum Repérage des signaux d'alerte nécessitant une orientation vers un autre professionnel

 **Supports inclus** : support PDF, diaporama, fiches outils des techniques apprises, séances guidées de pratique et exercices.

 **Validation des acquis** • QCM de connaissances et d'acquisition • Évaluation des pratiques en présentiel • Travail en binôme sur cas pratiques

 **Attestation de formation délivrée à l'issue des 3 jours.**

Convention de formation et CGV transmises lors de l'inscription

Sens & Être — Odile Benaim — espace.sens.etre@gmail.com — 06 03 00 08 36 — NDA : 11941125694

