

Sophrologie

DATES

**25, 26 et 27 janvier
2027**

DURÉE

21 heures
3 jours, 9 h – 17 h

FORMAT

100 % visio
8 participants maximum

TARIF

600 €
par participant

POUR QUI ?

Sages-femmes, infirmières puéricultrices, psychologues et professionnels de santé en périnatalité. Aucun prérequis en sophrologie.

OBJECTIF

Intégrer des techniques simples issues de la sophrologie dans vos accompagnements pré- et post-partum, dans le respect de votre champ de compétences.

Cadre de la formation : elle enrichit votre pratique existante. Elle ne forme pas au métier de sophrologue et ne remplace pas la préparation à la naissance.

CE QUE VOUS APPRENDREZ

- Soutenir les mères émotionnellement et corporellement
- Réguler le stress, la douleur et la fatigue
- Renforcer le sentiment de compétence et de sécurité intérieure
- Favoriser le lien mère-bébé en pré- et post-partum
- Accompagner les peurs et les émotions
- Repérer quand orienter vers un autre professionnel

PROGRAMME

Lundi 25 janvier

Fondements • 7 h

Principes de la sophrologie en périnatalité
Sophrologie caycédienne, indications et limites
Respiration, relaxation dynamique, visualisation
Guider un exercice court en sécurité

Mardi 26 janvier

Pré-partum • 7 h

Besoins corporels et émotionnels de la femme enceinte
Respirations face au stress et à l'anxiété
Relaxations douces selon le stade de grossesse
Visualisations non directives

Mercredi 27 janvier

Post-partum et lien • 7 h

Enjeux physiques et émotionnels du post-partum
Micro-pratiques face à la fatigue
Sophrologie et attachement
Signaux d'alerte et orientation

VALIDATION DES ACQUIS

QCM d'entrée et de sortie
Mise en situation guidée
Cas pratiques en binôme

SUPPORTS INCLUS

Support de formation PDF
Fiches outils des techniques
Audios des séances guidées

EN PRATIQUE

Ordinateur, caméra et micro
Attestation de formation
Convention et CGV à l'inscription

8 places seulement — inscriptions ouvertes

Infos : onglet « Formations » du site