

Descriptif cours PAN multipares

La session comprend 3 cours prénataux de 2h.

Chaque séance comprend un moment de relaxation, d'apports théoriques et de travail corporel.

Tous nos cours se déroulent au sol, nous sommes installés sur des tapis et coussins de positionnement.

Il est plus agréable de venir en tenue confortable et un peu en avance car les cours sont riches et nous commencerons à l'heure.

Sauf exception chaque cours sera donné par une sage-femme différente, ainsi vous pourrez faire connaissance avec l'équipe qui sera potentiellement là le jour de la naissance de votre bébé.

Vous recevrez par mail après votre inscription, 2 livrets qui vous seront utiles pour approfondir ce qui aura été abordé lors des séances et pour vous remémorer les éléments importants.

Nous vous offrons tout ce que nous avons dans notre « palette » de connaissances de sages-femmes et vous prenez ce qui fait sens pour vous !

Vous pouvez apporter une bougie qui vous plaît au dernier cours ;-)

I^{er} cours :

Pratique de la Cohérence cardiaque

Proposition d'une nouvelle terminologie obstétricale

La biomécanique de l'accouchement

Les raisons d'arrêts de suivi de grossesse à la Roseraie ou transferts en cours d'accouchement

Introduction au « Vortex de la naissance »

2^{ème} cours :

Méditation Body scan

Travail corporel : la respiration de la vague

Plongée dans le « Vortex de la naissance »

La douleur de l'accouchement
Positions d'accouchement
Raisons d'appel sur le numéro de garde après 37 semaines

3^{ème} cours :

Méditation du Lieu ressource
Les besoins de la femme qui accouche et de son accompagnant
Que peut-on faire pour traverser de manière positive le Vortex ?
Travail corporel : le chat, les massages, Rebozo
La naissance du placenta
La période du tissage (les liens entre les parents et le bébé, le vécu de la naissance, le 4^{ème} trimestre de la grossesse...)
Prendre soin de son périnée
L'allaitement maternel
Rituel de clôture du cours