

Descriptif cours PAN primipares

La session comprend 5 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 :

Méditation Body scan

Proposition d'une nouvelle terminologie obstétricale

Introduction au « Vortex de la naissance »

La biomécanique de l'accouchement

Travail corporel : les différentes respirations

Les raisons d'arrêts de suivi ou transferts en cours d'accouchement

2^{ème} cours :

Méditation du Lieu ressource

Travail corporel : la respiration de la vague, ouverture du bassin, bercements avec le tissu Robozo

Plongée dans le « Vortex de la naissance »

3^{ème} cours :

Méditation de l'arbre

Raisons d'appel sur le numéro de garde après 37 semaines

La douleur de l'accouchement

Les besoins de la femme qui accouche et de son accompagnant

Travail corporel : le chat, les massages, Rebozo

4^{ème} cours :

Méditation d'Ouverture du Vortex

Prendre soin de son périnée

Travail corporel : prise de conscience du périnée, respiration de l'accouchement, serrages Rebozo

Que peut-on faire pour traverser de manière positive le Vortex ?

Positions d'accouchement

La naissance du placenta

5^{ème} cours :

Pratique de la Cohérence cardiaque

La période du tissage (les liens entre les parents et le bébé, le vécu de la naissance, le 4^{ème} trimestre de la grossesse...)

L'allaitement maternel

Le plan de naissance

Rituel de clôture du cours