



# **FORMATION SOPHROLOGIE ET MATERNITE / PARENTALITE**

Ecole de Sophrologie A.M – Dominique HENRIET sophrologue Expert

## **A qui s'adresse cette formation ?**

Sophrologue diplômé ou en cours de formation

*Il vous sera demandé de nous adresser la copie de votre diplôme ou une attestation de formation en cours de la part de votre centre de formation*

## **Objectifs**

Accompagnement à la maternité et à la parentalité.

- Sophrologie autour de la maternité.
- Connaissance de la physiologie.
- Connaître les techniques dans l'accompagnement pendant et après la grossesse en Sophrologie.
- Les émotions, le sommeil, le lâcher prise.
- Mise en pratique, séances.

## **Programme**

**1<sup>er</sup> jour :** Connaissance de la physiologie / Bien se nourrir / Les atouts de la sophrologie pendant la grossesse / Rôle et limites du sophrologue.

**2<sup>ème</sup> jour :** Les émotions et hypersensibilité de la femme enceinte / Impact des médias, de la famille, de l'entourage/ Le sommeil.

**3<sup>ème</sup> jour :** Connaître les techniques de l'accompagnement de la grossesse / les respirations / les visualisations / la relaxation /les valeurs - Se préparer à une césarienne. Vous verrez également l'accompagnement parcours FIV et PMA, l'accompagnement en cas de menace d'accouchement prématuré et aussi l'accompagnement sophrologique en cas de séparation avec bébé.

**4<sup>ème</sup> jour :** Sexualité de la femme enceinte / Etre femme - être mère, le juste équilibre / Rôle et place du père, des grands parents / La fratrie.

**5<sup>ème</sup> jour :** Post partum / Baby blues / Sommeil / Lâcher prise/ Se relaxer / Difficultés maternelles / Les pleurs et les douleurs du nouveau-né / Comportements d'attachement/ Séparation.

**Bulletin d'inscription**

**A RETOURNER**

**Sophrologie et Accompagnement à la maternité et parentalité**

**Dates de la formation** : Du 26 au 30 Juin 2023

**Tarif :**

- Tout public : 600€
- Tarif Stagiaire école de sophrologie A-M : 540€

**Horaires** : 9h00-13h00 / 14h00-18h00

**Entourez** : En présentiel / En visio (*Places limitées à 4 personnes merci de vérifier la disponibilité*)

L'action de formation est organisée pour un effectif de 4 stagiaires minimum, seuil en dessous duquel, l'école de sophrologie se réserve le droit d'annuler la formation et décaler le stagiaire sur le groupe suivant et ce dans un délai d'une semaine avant le premier jour de l'action de formation. Elle est organisée pour un effectif de 10 stagiaires maximum.

L'action de formation est réalisée en présentiel dans son intégralité.

**INFORMATIONS STAGIAIRE**

Nom/Prénom : .....

Date de naissance : ..... Profession / Etude : .....

Situation familiale :  En couple,  Célibataire,  Marié(e),  Pacc

Nombre d'enfants :

Adresse : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone Portable : .....

Email : .....

# ECOLE DE SOPHROLOGIE AIX-MARSEILLE

## **Lieu du Stage**

Le stage à lieu à l'école de Sophrologie Aix-Marseille : 190 rue Marcelle ISOARD 13290 Les Milles, Entrée A. Sur place un parking de 400 places gratuites.

Votre inscription doit être accompagnée d'un chèque du montant total **à l'ordre de** « Ecole de Sophrologie Aix-Marseille », il sera encaissé le premier jour de la formation.

Dans le cas d'un désistement moins de 10 jours avant la date de début de l'action de formation, la somme totale sera due. Tout désistement dans les délais devra être dénoncé par LRAR avec justificatif, à l'école de sophrologie Aix-Marseille.

*En cas de perturbation ou de force majeure, l'école se réserve le droit de modifier la date du stage et le reporter à une date ultérieure. Dans l'impossibilité de reporter le stage, l'école se réserve le droit d'annuler l'action de formation ; Et ce dans un délai d'une semaine avant le premier jour de l'action de formation. Un remboursement sera effectué aux stagiaires en cas d'annulation du seul fait de l'école de Sophrologie Aix-Marseille.*

**Signature** : Le stagiaire, précédé de la mention « Lu et approuvé »

Fait à                                      le