



# **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*

**Pré Requis :** Maîtrise au minimum des 3 premiers degrés de relaxation dynamique et techniques spécifiques qui y sont liées. Maîtrise des bases de la relation d'aide et d'écoute pré et post sophronique.

## **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 Octobre 2026

**Tarif :**

- Tout public : 600€
- Tarif Stagiaire école de sophrologie A-M : 540€
- Prise en charge : 800€

**Horaires** : 8h00-13h00 / 14h00-17h00

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(s) : .....

Situation familiale (Entourez la mention utile): En couple, Célibataire, Marié(e), Pasc, Divorcé(e), Veuf/veuve

Enfants / Nombre d'enfants : .....

Adresse : .....

Email:.....Téléphone Portable : .....

Motivation(s) pour faire cette spécialité : .....

Êtes-vous en situation de handicap ? , si oui précisez vos besoins spécifiques :

Avez-vous des demandes particulières concernant l'accès à la formation ? Si oui lesquelles ?

