

Formation

Sophrologie prénatale et préparation à la naissance *Sophrologie postnatale*

**Se relier à soi, à son bébé
et vivre cette merveilleuse aventure
en toute sérénité**

**Des outils doux et puissants pour accompagner
les futures mamans tout au long de la grossesse,
se préparer à la naissance et vivre le postnatal
avec confiance et équilibre.**

AU PROGRAMME

- Respiration consciente et relaxation
- Gestion du stress et des émotions
- Visualisations positives et sophro-méditations
- Sommeil réparateur et énergie vitale
- Préparation à l'accouchement
- Lien avec bébé et confiance en soi

Une approche bienveillante et complète pour vivre pleinement chaque étape de votre grossesse et accueillir votre bébé avec sérénité.

LES BIENFAITS

- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer le sommeil et la récupération
- Soulager les tensions physiques et émotionnelles
- Renforcer la confiance en soi et en son corps
- Favoriser le lien avec bébé et une naissance plus sereine
- Accompagner en douceur le postnatal et le lien maman-bébé

Respirer
Relâcher
Accueillir
Faire confiance
Rayonner

Je me connecte à mon corps, j'écoute mon bébé, je choisis la sérénité.



Apprenez à concevoir et animer des séances de Sophrologie prénatale – Préparation à la naissance, et Sophrologie postnatale pour accompagner les femmes avec douceur et bienveillance, de la grossesse aux premiers temps de la maternité

Etat d'esprit

L'état d'esprit de cette formation repose sur une approche douce, bienveillante et personnalisée, qui accompagne les femmes dans les transformations physiques et émotionnelles de la grossesse, la préparation à la naissance et les premiers temps après l'accouchement.

L'objectif est de transmettre des outils concrets de sophrologie pour aider les futures mamans à vivre leur grossesse plus sereinement, à apprivoiser leurs émotions, à renforcer leur confiance en elles et à aborder la naissance avec davantage de calme et de confiance. La sophrologie postnatale vient prolonger cet accompagnement en favorisant la récupération, la détente, l'écoute de soi et l'adaptation aux changements liés à la maternité.

La formation privilégie une approche respectueuse du rythme, des besoins et du vécu de chaque femme. Grâce à un programme structuré en séances progressives, les professionnels apprennent à proposer un accompagnement adapté, sécurisant et individualisé, tout en permettant aux futures et jeunes mamans de s'approprier les exercices en toute autonomie.

Accessible en ligne, à son propre rythme et avec un accès illimité, cette formation offre un cadre d'apprentissage souple et évolutif, enrichi par un accompagnement personnalisé. Elle vise à transmettre une véritable posture d'accompagnement fondée sur l'écoute, la douceur, la confiance et le respect de chaque parcours de maternité.

Pré-requis

Cette formation est réservée aux sophrologues, sages-femmes, doulas et autres professions en lien avec la Périnatalité (massages prénatal...). Avant de vous inscrire en ligne, je vous prie de vous présenter par mail.

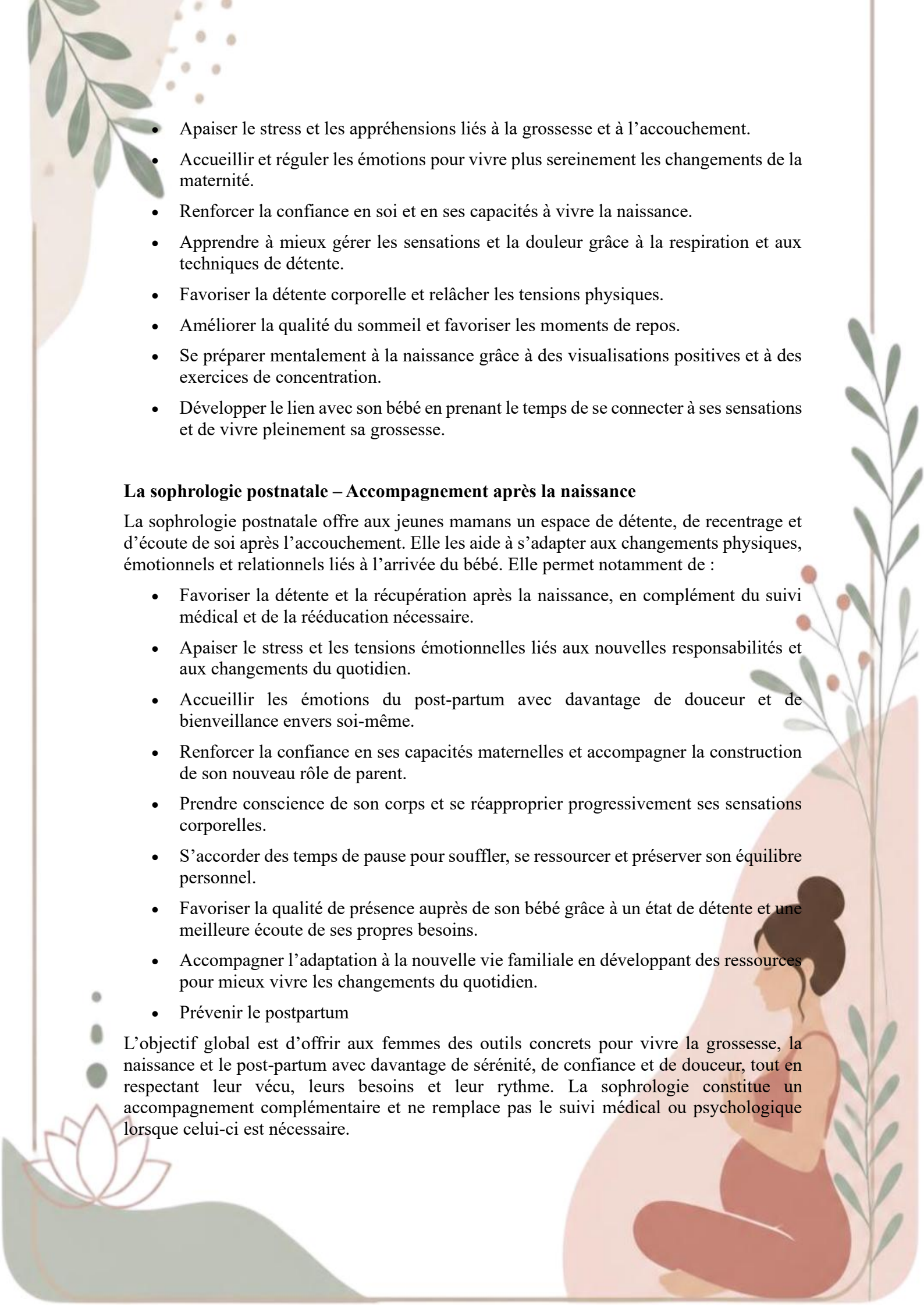
Merci de respecter strictement ces conditions. Pour toutes interrogations, merci de me contacter par email.

Bienfaits

La sophrologie prénatale – Préparation à la naissance

La sophrologie prénatale accompagne les futures mamans tout au long de la grossesse afin de favoriser leur bien-être physique et émotionnel et de les préparer sereinement à la naissance. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation, de visualisation positive et de conscience corporelle, elle permet de :



- 
- Apaiser le stress et les appréhensions liés à la grossesse et à l'accouchement.
 - Accueillir et réguler les émotions pour vivre plus sereinement les changements de la maternité.
 - Renforcer la confiance en soi et en ses capacités à vivre la naissance.
 - Apprendre à mieux gérer les sensations et la douleur grâce à la respiration et aux techniques de détente.
 - Favoriser la détente corporelle et relâcher les tensions physiques.
 - Améliorer la qualité du sommeil et favoriser les moments de repos.
 - Se préparer mentalement à la naissance grâce à des visualisations positives et à des exercices de concentration.
 - Développer le lien avec son bébé en prenant le temps de se connecter à ses sensations et de vivre pleinement sa grossesse.

La sophrologie postnatale – Accompagnement après la naissance

La sophrologie postnatale offre aux jeunes mamans un espace de détente, de recentrage et d'écoute de soi après l'accouchement. Elle les aide à s'adapter aux changements physiques, émotionnels et relationnels liés à l'arrivée du bébé. Elle permet notamment de :

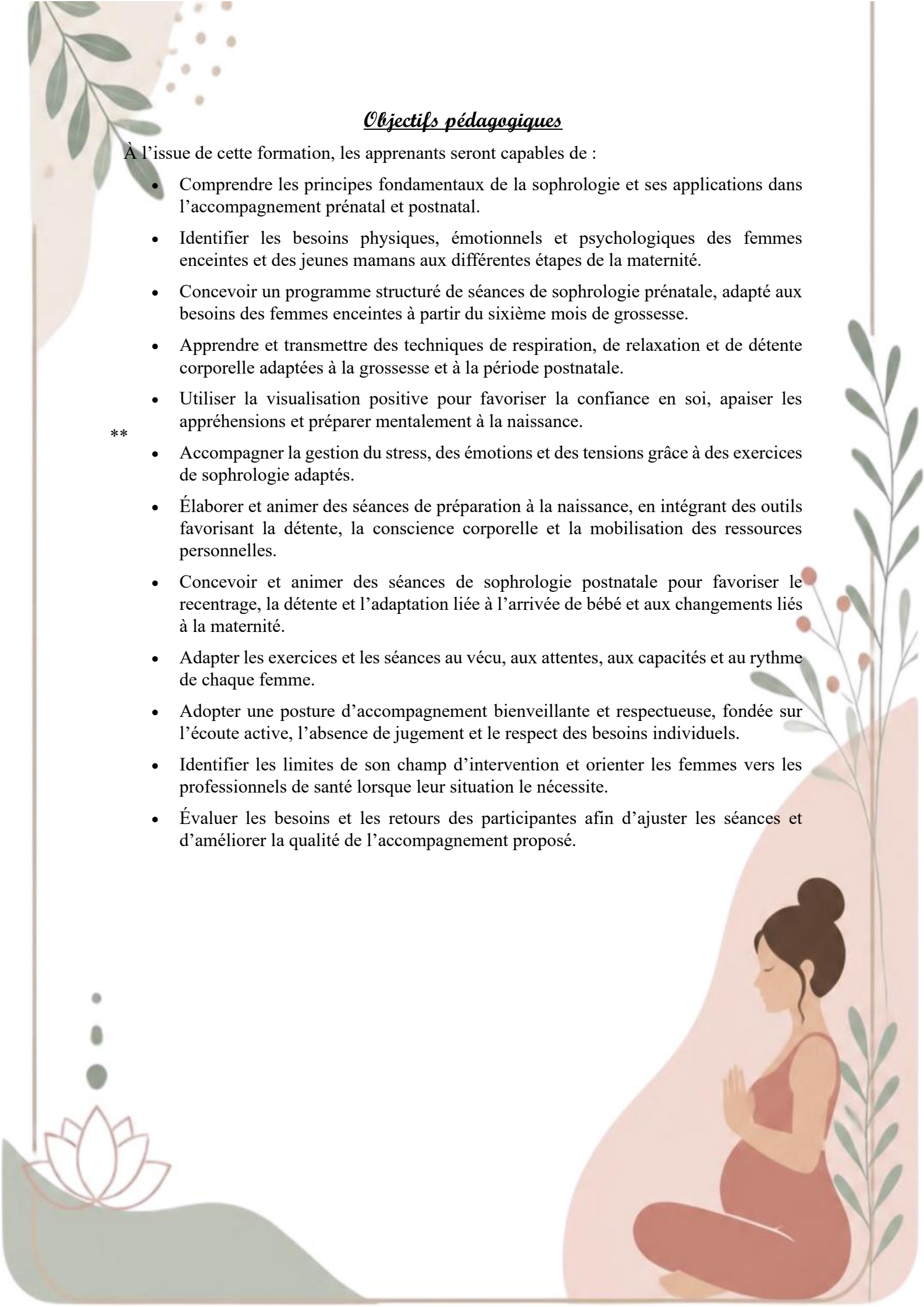
- Favoriser la détente et la récupération après la naissance, en complément du suivi médical et de la rééducation nécessaire.
- Apaiser le stress et les tensions émotionnelles liés aux nouvelles responsabilités et aux changements du quotidien.
- Accueillir les émotions du post-partum avec davantage de douceur et de bienveillance envers soi-même.
- Renforcer la confiance en ses capacités maternelles et accompagner la construction de son nouveau rôle de parent.
- Prendre conscience de son corps et se réapproprier progressivement ses sensations corporelles.
- S'accorder des temps de pause pour souffler, se ressourcer et préserver son équilibre personnel.
- Favoriser la qualité de présence auprès de son bébé grâce à un état de détente et une meilleure écoute de ses propres besoins.
- Accompagner l'adaptation à la nouvelle vie familiale en développant des ressources pour mieux vivre les changements du quotidien.
- Prévenir le postpartum

L'objectif global est d'offrir aux femmes des outils concrets pour vivre la grossesse, la naissance et le post-partum avec davantage de sérénité, de confiance et de douceur, tout en respectant leur vécu, leurs besoins et leur rythme. La sophrologie constitue un accompagnement complémentaire et ne remplace pas le suivi médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre les principes fondamentaux de la sophrologie et ses applications dans l'accompagnement prénatal et postnatal.
 - Identifier les besoins physiques, émotionnels et psychologiques des femmes enceintes et des jeunes mamans aux différentes étapes de la maternité.
 - Concevoir un programme structuré de séances de sophrologie prénatale, adapté aux besoins des femmes enceintes à partir du sixième mois de grossesse.
 - Apprendre et transmettre des techniques de respiration, de relaxation et de détente corporelle adaptées à la grossesse et à la période postnatale.
 - Utiliser la visualisation positive pour favoriser la confiance en soi, apaiser les appréhensions et préparer mentalement à la naissance.
- **
- Accompagner la gestion du stress, des émotions et des tensions grâce à des exercices de sophrologie adaptés.
 - Élaborer et animer des séances de préparation à la naissance, en intégrant des outils favorisant la détente, la conscience corporelle et la mobilisation des ressources personnelles.
 - Concevoir et animer des séances de sophrologie postnatale pour favoriser le recentrage, la détente et l'adaptation liée à l'arrivée de bébé et aux changements liés à la maternité.
 - Adapter les exercices et les séances au vécu, aux attentes, aux capacités et au rythme de chaque femme.
 - Adopter une posture d'accompagnement bienveillante et respectueuse, fondée sur l'écoute active, l'absence de jugement et le respect des besoins individuels.
 - Identifier les limites de son champ d'intervention et orienter les femmes vers les professionnels de santé lorsque leur situation le nécessite.
 - Évaluer les besoins et les retours des participantes afin d'ajuster les séances et d'améliorer la qualité de l'accompagnement proposé.



Contenu pédagogique

Cette formation à distance vous permet d'apprendre à concevoir et animer un **programme complet de sophrologie prénatale** et de préparation à la naissance, destiné aux femmes enceintes à partir du sixième mois de grossesse, **comportant 7 séances clés en main**. Chaque chapitre comporte une partie exercices dynamiques transmis en PDF et vidéos, et une partie sophronisation en PDF et enregistrements audio.

7 séances clés en main de sophrologie prénatale

- La séance 1 est consacrée à la sophrologie comme un moment pour soi, avec une introduction à la respiration et à la conscience du corps.
- La séance 2 aborde les changements du corps pendant la grossesse et le renforcement de la confiance en soi.
- La séance 3 invite à se projeter dans les premiers moments avec bébé, à cultiver la fierté, à évacuer les émotions négatives et à développer des sensations agréables.
- La séance 4 est dédiée à la gestion de la douleur grâce aux outils de sophrologie.
- La séance 5 permet de se préparer mentalement à la phase de travail.
- La séance 6 accompagne la préparation mentale à la naissance.
- Enfin, la séance 7 aborde la naissance dans son ensemble, en proposant des outils pour renforcer sa confiance, améliorer son sommeil et réviser les exercices selon ses besoins, notamment pour mieux appréhender la douleur.

Le déroulement des séances suit un schéma logique qui associe l'initiation à la sophrologie et la réponse aux besoins des femmes enceintes, en tenant compte des effets liés à la grossesse.

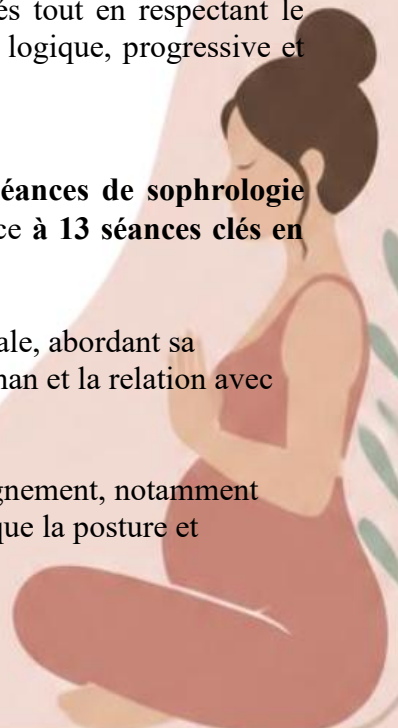
L'initiation à la sophrologie passe par différentes étapes, avec certains exercices pratiqués avant d'autres, afin de permettre une progression adaptée.

Pour répondre à tous les besoins, le programme propose 7 séances d'accompagnement, dont la dernière peut être facultative. Les différents sujets sont abordés tout en respectant le rythme d'initiation à la sophrologie et en proposant une approche logique, progressive et adaptée à toutes.

- Cette formation vous forme également à l'animation de **séances de sophrologie postnatale** pour accompagner les mamans après la naissance, grâce à **13 séances clés en main** et une fiche préventive sur le post-partum.

La formation débute par une présentation de la sophrologie postnatale, abordant sa définition, ses objectifs, ses spécificités et ses bienfaits pour la maman et la relation avec bébé.

Elle permet également de comprendre à qui s'adresse cet accompagnement, notamment pendant la période postnatale, l'allaitement et le retour à soi, ainsi que la posture et l'éthique du sophrologue spécialisé en postnatal.



13 séances clés en main de sophrologie postnatale

Des séances prêtes à l'emploi pour répondre aux besoins spécifiques des mamans en post-partum :

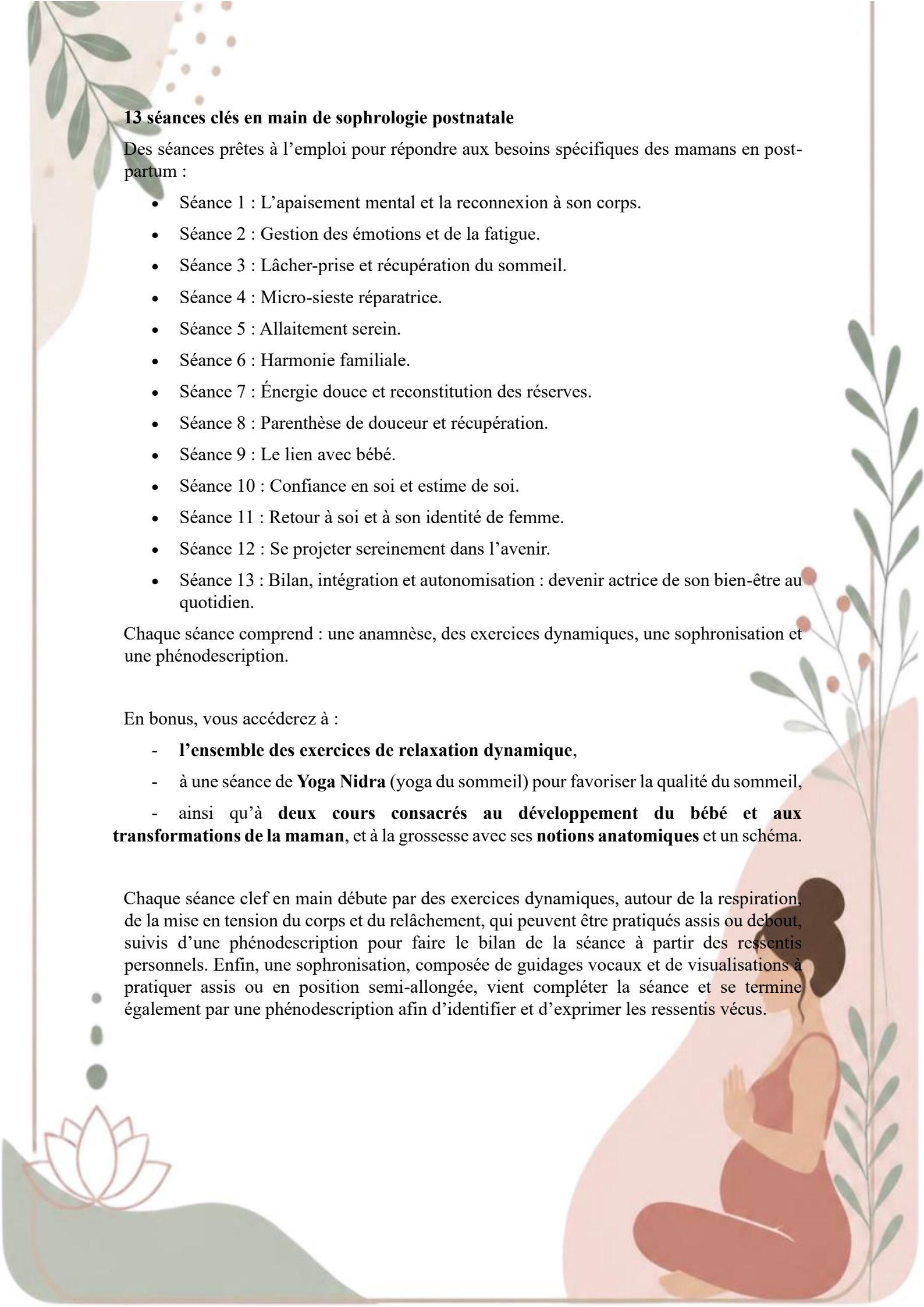
- Séance 1 : L'apaisement mental et la reconnexion à son corps.
- Séance 2 : Gestion des émotions et de la fatigue.
- Séance 3 : Lâcher-prise et récupération du sommeil.
- Séance 4 : Micro-sieste réparatrice.
- Séance 5 : Allaitement serein.
- Séance 6 : Harmonie familiale.
- Séance 7 : Énergie douce et reconstitution des réserves.
- Séance 8 : Parenthèse de douceur et récupération.
- Séance 9 : Le lien avec bébé.
- Séance 10 : Confiance en soi et estime de soi.
- Séance 11 : Retour à soi et à son identité de femme.
- Séance 12 : Se projeter sereinement dans l'avenir.
- Séance 13 : Bilan, intégration et autonomisation : devenir actrice de son bien-être au quotidien.

Chaque séance comprend : une anamnèse, des exercices dynamiques, une sophronisation et une phénodescription.

En bonus, vous accéderez à :

- **l'ensemble des exercices de relaxation dynamique,**
- à une séance de **Yoga Nidra** (yoga du sommeil) pour favoriser la qualité du sommeil,
- ainsi qu'à **deux cours consacrés au développement du bébé et aux transformations de la maman**, et à la grossesse avec ses **notions anatomiques** et un schéma.

Chaque séance clé en main débute par des exercices dynamiques, autour de la respiration, de la mise en tension du corps et du relâchement, qui peuvent être pratiqués assis ou debout, suivis d'une phénodescription pour faire le bilan de la séance à partir des ressentis personnels. Enfin, une sophronisation, composée de guidages vocaux et de visualisations à pratiquer assis ou en position semi-allongée, vient compléter la séance et se termine également par une phénodescription afin d'identifier et d'exprimer les ressentis vécus.



Durée

Pour chaque séance, vous disposez de PDF détaillés comprenant l'anamnèse, les exercices, les sophronisations et des conseils pratiques.

La formation inclut également :

- des enregistrements audio des sophronisations, à écouter et à intégrer à vos séances,
- des fiches illustrées sur la sophrologie et ses différents exercices,
- 16 fiches illustrées de relaxation dynamique,
- ainsi que des vidéos des exercices dynamiques accessibles en ligne.

Vous bénéficiez ainsi de toutes les ressources nécessaires pour apprendre, comprendre et accompagner les femmes enceintes et les jeunes mamans en toute confiance.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

195€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance de Sophrologie prénatale et/ou postnatale, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette séance.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com