



Formation

Bien-être et maternité – exercices pré et post-nataux

Notion d'anatomie et de physiologie musculaire. Mise en pratique au tapis avec correspondances anatomiques fonctionnelles.

- Objectifs :

Donner des connaissances et des outils aux participants pour :

- Animer de manière documentée et sécuritaire des cours et ateliers corporels à l'intention des femmes enceintes et jeunes mamans.
- Soulager les problèmes mécaniques et fonctionnels de la grossesse et des suites de couches
- Proposer des postures et des respirations adaptées pour améliorer le bien-être de la future maman et de son bébé
- Savoir se détendre
- Récupérer forme et énergie après l'accouchement.

- Programme :

Particularité physiologique du pré et post partum

Les bases de la méthode A.P.O.R : la respiration physiologique, notion d'étirement, enceinte de pression, postures justes ; intégration du périnée à la respiration. La bonne bascule du bassin :

- 1) Prénatal :

- Propositions posturales de détente et dynamisation.
- Apprentissage respiratoire, intégration du périnée à la respiration, gestion des pressions abdominales.
- Risques spécifiques à la période, les choses à éviter, les adaptations possibles.
- Problèmes ligamentaires, circulatoires, douleurs rachidiennes.
- Propositions posturales, apprentissage des gestes quotidiens justes, réponses posturales aux problèmes mécaniques et fonctionnels.
- Problèmes digestifs, circulatoires, ligamentaires. Problèmes de sommeil.
- Propositions posturales, approfondissement de la maîtrise respiratoire, de la connaissance du périnée. Recherche de positions de confort, étirements, détente.

- 2) Post natal

- Gestion des efforts, prévention des hyperpressions abdominales
- Se détendre bébé au sein, bébé dans les bras
- Éliminer la grossesse : fausses inspirations thoraciques dans diverses positions pour stimuler drainage, transit, foie, etc
- Les douleurs ligamentaires et leurs réponses posturales
- S'assouplir et se tonifier progressivement : périnée, abdominaux, jambes, dos, fessiers.

Support de cours : Livre Bien-être et maternité; Bernadette de Gasquet (disponible en vente à la formation)

Formatrice : Émilie Robin, physiothérapeute, formatrice de Gasquet

Pour organiser cette formation dans votre milieu, contacter Émilie Robin :

emilie@physiomaman.ca / 418-922-2357