

# SOPHROLOGIE & PERINATALITE

SR-PN

**Cette formation destinée aux sophrologues ainsi qu'aux personnels de santé, du social et de la relation d'aide vise à maîtriser des techniques sophrologiques de base et de périnatalité afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques de la femme enceinte de manière individuelle ou en groupe.**

**Formation en présentiel au Centre ou en visioconférence**

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la Grossesse ;
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la périnatalité ;
- Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

## Public Concerné

Professionnel dans le domaine de la santé, du social et de la relation d'aide (Sage-femme, Gynécologue, Psychologue, Conseillère ESF, ...) ;  
Sophrologue-Relaxologue souhaitant étendre ses compétences

## Pré Requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Lectures de documents
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas
- Réflexions de groupe

### Moyens techniques et matériels :

- Support de cours électronique
- Paperboard
- Vidéoprojecteur

## Parcours pédagogique

### Jour 1 :

- Les grands axes de la préparation à l'accouchement
- Le développement de l'enfant in utero
- L'accompagnement sophrologique de la grossesse
- L'accompagnement sophrologique de la naissance
- L'accompagnement psycho-émotionnel du post-partum
- La technique corporelle de bien-être pour la femme enceinte

### Jour 2 :

- Techniques d'accompagnement sophrologiques périnatales
- Exercices de relaxation et de respiration

## Qualification Intervenant(e)(s)

Sophrologue-Relaxologue

## Type de formation

Présentiel

## Les + métier

---

Animer des séances de sophrologie adaptées à la femme enceinte de manière individuelle et en groupe

### Méthodes et modalités d'évaluation

Questionnaire de positionnement pré-formation  
Exercices et mises en situation tout au long de la formation  
Questionnaire de satisfaction de l'action de formation

### Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

#### Durée

**14.00** Heures  
**2** Jours

#### Effectif

De 3 à 10 Personnes

#### Tarifs

**Inter (Par Stagiaire) : 360.00 € Net de taxe**  
**Intra (Par Jour) : Nous consulter**