



Centre de Formation aux Médecines Naturelles Naturorelax

SOPHROLOGIE EN PRATIQUE ADAPTEE A LA MATERNITE

Objectifs

- Découvrir et comprendre les mécanismes de la grossesse et de l'accouchement.
- Connaître et maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques adaptées à la maternité.
- Savoir accompagner la femme enceinte de la grossesse à l'accouchement.
- Respecter les règles déontologiques du secteur de la Sophrologie.
- Reconnaître la limite de ses compétences et être capable de réorienter son consultant vers les acteurs de la médecine allopathique si nécessaire.

Public et prérequis

- Cette formation s'adresse aux sophrologues issus de tous les courants de la sophrologie ou stagiaires en formation de sophrologie dans l'optique d'un approfondissement des connaissances. Il est nécessaire pour cette spécialisation d'avoir déjà acquises les connaissances théoriques et pratiques fondamentales de la sophrologie.
- Personne majeure.
- Entretien préalable à toute inscription.

Durée

- La formation peut démarrer à tout moment de l'année
- 2 journées de cours pratiques (16h00) en présentiel ou en visio. (Optionnel)
- Supervision individuelle (optionnelle)
- Accès illimité à la plateforme.

Délai d'accès

Dès la réception des formalités administratives dûment remplies et signées, un lien est envoyé par mail afin d'activer l'espace du stagiaire sur la plateforme en ligne. Une fois le lien activé, le stagiaire peut démarrer sa formation selon le déroulé pédagogique.

Pour la partie cours en pratique en présentiel ou en visio, le stagiaire peut s'inscrire jusqu'à 7 jours avant le début de la session. Plusieurs dates par an sont proposées. (Minimum 4 stagiaires)

Moyens et outils pédagogiques

Formation théorique à distance

- Cours à distance via une plateforme en ligne (Word, PDF, vidéos).
- Suivi pédagogique avec les référents de formation (messagerie, forum de discussion, mail...).
- Forum d'échange entre les élèves.

La plateforme de e-learning comprend :

- Module de cours
- Quiz chronométrés
- Supports audio et/ou vidéo

Formation cours pratique en présentiel ou en visio (Optionnel)

- Cours pratiques, 2 jours (16 heures) de formation en présentiel ou en visioconférence avec mises en pratique (Pratique encadrée par petits groupes, jeux de rôle, travaux pratiques)
- Tableau blanc
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Tables de massage
- Matériels d'apprentissage pratique divers selon les besoins de la formation

Modalités d'évaluation

- Evaluation finale des connaissances sous forme de quiz à la fin de la spécialisation (obtenir minimum 12/20)
- Pour l'option cours pratiques : Évaluation continue des techniques en pratique durant les sessions en présentiel ou en visio

Certification

Le centre Naturerelax délivre la certification interne « **La sophrologie en pratique adaptée à la maternité** » en fin de formation si la note minimale de 12/20 est obtenue au test final.

Effectif

16 stagiaires maximum par session

Tarif

Formation théorique à distance 210 € TTC

Formation théorique à distance + formation pratique en présentiel ou en visio : 350€ TTC

Référent pédagogique

Charley BREUILLE : Praticienne et enseignante en Sophrologie

Programme formation théorique à distance

Module 1 : Les mécanismes physiologiques et psychologiques de la grossesse et de l'accouchement : Les trimestres de la grossesse, les maux de la grossesse, accoucher : peurs, douleurs, césarienne, les grossesses pathologiques

Module 2 : De la grossesse naturelle à la procréation médicalement assistée : Les parcours naturels, PMA, FIV

Module 3 : Les théories de pratique du sophrologue adaptées à la périnatalité : Guider des techniques sophrologiques qui favorisent l'alliance et la communication mère/enfant, les différentes manières de créer l'alliance, comment impliquer le père.

Module 4 : Les outils du changement adaptés à la femme enceinte : Les différentes respirations, les relaxations dynamiques, la concentration, les visualisations positives du futur, la gestion des contractions

Module 5 : Développement de l'activité professionnelle grâce à la spécialisation

Programme formation pratique en présentiel ou en visio

Module 6 : Elaboration de séances et de programmes autour de situation thématiques adaptés à la périnatalité :

Accompagnement sophrologique de la grossesse, accompagnement sophrologique de la naissance, accompagnement sophrologique du post-partum

Module 7 : Animer des séances de sophrologie adaptées à la périnatalité en individuel et en groupe :

Création et animation de séance en fonction des besoins.

Programme détaillé sur demande via l'onglet « contact » du site internet ou l'espace « chat »