



Programme de l'action de formation

L'eutonie Session III

Mobilité et dynamisme après l'accouchement

Formatrice : Martine Gies (sage-femme)

Durée : 14 h (2 jours)

Horaire : 9h à 17h30

Pré requis : Suivi session I et II

Public concerné : Sage-femme diplômé-e, Étudiant-e Sage-femme, Professionnel-le de santé de la périnatalité

Objectifs : Faire un lien entre la ceinture scapulaire et le périnée, entre la respiration et le périnée. Retrouver le mouvement en économisant son énergie (éviter les pressions dans le mouvement)

Moyens pédagogiques : analyse de la pratique, exercices spécifiques, mise en commun avec le groupe. Support remis aux stagiaires (papier ou USB)

Les principes thérapeutiques s'acquièrent par l'écoute des sensations corporelles dans le mouvement, le contact ou le transport.

1^e jour (7h)

9h - 12h30

Percevoir les mouvements respiratoires jusqu'au périnée

- Les épaules, le cou en lien avec la respiration

14h 17h30

Équilibrage de l'axe par un travail sur la colonne vertébrale

- Recentrage, équilibrage du bassin.

1^e jour (7h)

9h - 12h30

Accompagner la mobilité

- liaisons, pieds/bassin, épaule/bassin, bassin/bassin
- Retrouver le mouvement autonome en position couché en établissant des liaisons pieds/bassin, épaule/bassin, bassin/bassin
- Retrouver l'autonomie du mouvement en position debout

14h-17h30

Relaxation en eutonie

- Relaxer et dynamiser en laissant l'énergie remonter par les pieds
- Évaluation des acquis de compétence à l'issue de la formation
- Questionnaire d'évaluation de l'organisme de formation