

FORMATION : J'ACCUEIL MON BÉBÉ - OSTÉOPATHIE INTÉGRATIVE ET MATERNITÉ

Public concerné :

Ostéopathes ADELI

Objectifs :

La pratique est au coeur de la formation :

- Pratique sur soi : éveil corporel au sol ou sur ballon inspiré du Yoga, pour expérimenter les différents éléments composant le nid du bébé, leur rôle, leur puissance et leur synergie.
- Pratique Ostéopathique adaptée et techniques spécifiques issues de l'approche biodynamique.

Nous abordons :

- La préconception : optimiser la fertilité pour accueillir bébé, l'équilibre neuro-endocrino-immuno-émotionnel maternel
- L'infertilité : les causes, le parcours PMA, la santé environnementale
- Aménager le nid : l'environnement tissulaire du bébé, l'équilibre dynamique des éléments composants le nid du bébé
- Habiter le nid : comment je porte mon bébé ou l'équilibre postural (la force du ventre, la conscience du centre, la dynamique lombo-sacrée, la verticalité et la liberté craniale-cervicale)
- La mise au monde : favoriser l'état d'ouverture, transformation tissulaire et état de conscience modifié
- L'accouchement : accompagner le travail et l'accouchement, les positions d'accouchement, la prise en charge de la douleur
- Les suites de couches
- La ménopause

Durée

3 jours

Horaires

de 9h à 13h et de 14h à 18h

Nombre d'heures

24 h



JOUR 1

Habiter le nid pour bien porter bébé : 1e élément de l'adaptation posturale

- le nid du bassin
- la force du ventre : conscience du centre de gravité, de force, d'équilibre et d'énergie
- équilibre et dynamique de la courbure lombo-sacrée
- éveil corporel : ressentir les éléments composants l'environnement tissulaire de bébé, leur mobilité, leur respiration, leur puissance et leur synergie

Aménager le nid : faire de la place à bébé

- rôle des diaphragmes sur la physiologie abdomino-pelvienne
- approche biodynamique des espaces diaphragmatiques : "l'espace entre"
- libération et synchronisation des diaphragmes
- éveil corporel : ouverture du diaphragme et de l'espace thoracique

JOUR 2

Un nid accueillant : un ventre souple

- la muqueuse utérine
- détente de l'utérus
- libération du péritoine
- éveil corporel : détente de l'espace abdominal

La verticalité : 2e élément de l'adaptation posturale

- équilibre crano-cervical : approche biodynamique de la fosse crânienne postérieure
- éveil corporel : centrage et alignement

JOUR 3

Équilibre maternel : Équilibre neuro-endocrino-immuno-émotionnel et environnemental

- une terre féconde ou pré-conception : réguler les stressseurs, nettoyer le terrain, équilibrer l'alimentation, relancer les métabolismes et la fonction endocrine
- infertilité : les étapes du parcours de la procréation médicalement assistée
- maternité et santé environnementale

La mise au monde : Favoriser l'état d'ouverture

- ostéopathie fluide et transformations tissulaires
- l'ouverture des portes : le passage du col et du périnée
- la traversée du petit bassin : le toboggan
- ouverture émotionnelle : changement d'état de conscience
- la mise au monde : projet de naissance, salle nature, accouchement physiologique, positions d'accouchement, assister le travail et prise en charge de la douleur
- les suites de couches
- la ménopause : accompagner la transformation vers un nouvel équilibre
- éveil corporel : souffle énergétique, corps d'énergie et expansion de conscience

AFCMS