

ATELIERS PRÉNATAL POSTNATAL

Début des ateliers
le 18 novembre 2021

Un moment de partage entre des couples en attente d'un enfant et de jeunes parents autour d'un goûter sorti du panier entre 17.00 et 18.00

Femmes enceintes

Pratiques corporelles pour basées sur le yoga et la danse contemporaine
Jeudi 18.00 - 19.00

Cet atelier propose aux mères un temps pour se relier à leur corps et leur enfant à naître, ainsi qu'à leur mari, compagnon / compagne.

L'objectif premier est de proposer aux femmes enceintes de se connecter à leurs ressentis et de développer un lien avec son futur enfant, par des postures de yoga et des pratiques inspirées de la danse.



Les postures sont choisies pour correspondre aux besoins spécifiques de cette période notamment par un travail sur l'ouverture, axé sur le périnée et sur le bassin.

Les exercices sur la respiration sont bénéfiques à la mère et au fœtus et sont des outils importants pour le jour de l'accouchement.

La relaxation peut permettre de trouver de la sérénité et une connexion harmonique avec son futur enfant.

Les futurs pères sont invités à rejoindre leur compagne durant les ateliers.

Objectifs

Ces ateliers se veulent être un soutien pour des couples souhaitant une naissance naturelle et en conscience et peuvent accompagner les participants dans l'identification de leurs aspirations.

Le but est de sortir des "on dit", des conseils des injonctions afin trouver en soi la manière dont on souhaite devenir parents. En créant ainsi une atmosphère de confiance dès la grossesse le couple peut appréhender un post-natal plus serein.

Post natal

Pratiques corporelles en période post natal
Jeudi 16.00 - 17.00

Ouvertes aux jeunes mamans en période post-natal, en commençant dès que l'envie se fait ressentir.

La jeune mère peut être accompagnée de son bébé ou peut venir seule. Des propositions sont faites pour aider les femmes à se reconnecter à leur corps.

L'organisme ayant éprouvé des transformations importantes l'atelier propose une remise en mouvement en douceur.

Des postures de yoga et exercices inspirés de la danse contemporaine sont les parties principales des ateliers.

Un temps entre la mère et son enfant avec des petits massages, des partages de réflexions sur l'accueil de ce petit être complètent ce moment. Des notions sur le portage ou sur l'allaitement peuvent aussi être abordées.

La séance se termine par une danse libre avec les bébés en écharpes ou porte-bébé ou seule et une relaxation.



LE PETIT PERCHOIR
Espace éthique et social

17 rue de l'Évêché
31310 Rieux Volvestre
www.lepetitperchoir.com
05 67 55 82 53

Inscriptions →

Objectifs

L'objectif majeur est de permettre aux mères de se concentrer sur leurs ressentis et sur leur vécu intime durant cette période particulière et de permettre un temps de qualité parent/enfant.

Ces ateliers sont remplis de propositions et chaque femme est libre de participer, de se consacrer à son enfant, ainsi que de soumettre ses souhaits.

Si la mère n'a pas réalisée de rééducation du périnée des exercices spécifiques sont proposés.

Les tétées ou biberons peuvent être donnés durant l'atelier.

Tarifs

Pré natal

1 séance 15 €
Carte de 5 séances 65 €

Post natal

jusqu'au " 4 pattes " de l'enfant

1 séance 15 €
Carte de 5 séances 65 €

Pass sanitaire non exigé

Intervenante

Tiziana Curchod Guizard

Depuis ma plus tendre enfance, les mystères de la naissance m'ont toujours passionnées. Née dans une maternité physiologique en Suisse dans les années 80, ma mère m'a fait un immense cadeau par sa vision naturelle et sereine des accouchements.

Devenue circassienne contemporaine professionnelle et travaillant avec mon corps toute la journée, j'avais hâte de vivre l'expérience corporelle de la grossesse.

Enceinte, j'ai vite réalisé que la connexion avec mon corps et sa connaissance intime allait être un atout pour un accouchement naturel.

Cette première naissance et l'accueil de ma fille, m'ont donné envie de m'orienter vers des activités autour des femmes-enceintes et des jeunes enfants. C'est ainsi que je me suis formée à l'Institut des Doulas de France. Cette formation de plus de 200 h est donnée par les préceuses du mouvement en France. J'y ai appris entre autre un positionnement face aux parents, une manière d'accompagner

basée sur l'écoute active, selon Carl Rogers et comment informer sur les sujets liés à la maternité sans donner des conseils orientés.

J'ai étudié et testé par moi-même le maternage proximal, le portage, l'allaitement, les accouchements psychologiques tout en comprenant l'appui précieux et pointu des technologies médicales en cas de nécessité.

L'envie de pouvoir proposer des séances autour du corps m'a orientée ensuite vers une formation de yoga pré et post natal. Ainsi, je mélange les expériences acquises en danse contemporaine en yoga et en formation de Doula pour proposer des ateliers complémentaires au suivi classique de la grossesse.

Aider les parents à devenir les parents du fond de leur être, telle est mon aspiration.

