



Accompagnement Prénatal Aquatique FEMME ENCEINTE du 24 au 27 avril 2021 à « Home Sérénité » près de Caen



●
Groupe de 8 à 16 personnes
2 formatrices
Mise en situation pratique avec des femmes enceintes
Support de cours détaillé et
Documents de communication fournis
(photos, flyers)
●

Quoi de plus naturel que d'associer à la grossesse une pratique où l'on flotte dans une eau proche de la température du corps ? Mais une fois dans l'eau avec une future maman, cela ne va pas toujours de soi...

Dans ce stage, nous allons voir comment soutenir et accompagner dans l'eau une femme qui se métamorphose pour accueillir un bébé. Comment soulager ses douleurs éventuelles en prenant en compte les modifications rythmiques, hormonales, musculaires, ligamentaires, psychiques, etc.

- Ondulations, étirements, pétrissages pour soulager le dos, les trapèzes, délier les articulations
- Ouverture de la cage thoracique pour libérer le souffle et redonner de la place au bébé
- Stimulation des circulations sanguines et lymphatiques
- Questions spécifiques à poser avant de commencer
- Structure d'une séance de travail corporel aquatique spécial grossesse
- Mouvements contre-indiqués ou bénéfiques en fonction du stade d'évolution du bébé



Il s'agira de vous donner les premières clefs que nous avons trouvées au cours de 10 ans d'expérience commune auprès de nombreuses futures mamans pour leur apporter un soutien unique, un instant mémorable pour elle et leur bébé.

Au cours de ces quatre jours se succéderont des temps de travail corporel dans l'eau, hors de l'eau, des apports théoriques et des points d'anatomie en lien avec la pratique.

Prérequis : Basic Watsu/Watsu 1 ou Healing dance 1 ou Jahara fondation ou balnéo thérapie. Autre expérience professionnelle en lien avec la grossesse, nous consulter (tel ou apa.formations@gmail.com)

Ce stage vous créditera de 24h en transferts de crédits de formation Watsu France (Institut de formation reconnu par WABA depuis 2008). WABA = Worldwide Aquatic Bodywork Association.

DEUX FORMATRICES



Bernadette Guénoù // 06 83 52 19 03

Danseuse de formation, proche dans sa pratique de l'expression primitive (assistante d'Herns Duplan), de l'école de mime corporel Etienne Decroux (avec Yves Lebreton) et du Kundalini Yoga.

Praticienne de Watsu® qu'elle découvre en 2008, de Wata, de Jahara, et professeur de Woga, elle se forme en Healing Dance et suit le cursus IAT (Integrativ Aquatic Therapy) de David Sawyer, Usa.

Réflexologue certifiée ÉRVÉ depuis 2013 (École de Réflexologie plantaire et de Vecteurs Énergétiques).



Ophélie Goffart // 06 15 97 48 52

Elle découvre la puissance de l'eau en travaillant avec les dauphins dans le golfe du Mexique.

Praticienne de Watsu® depuis 2010, formée auprès d'Harold Dull le fondateur. A également suivi d'autres formations aquatiques diverses (Healing Dance, IAT...)

Psychomotricienne, maman de trois jeunes enfants

Formatrice pour la méthode Périnée et Mouvement® et enseignante de la méthode Abdos Sans Risques® de Blandine Calais-Germain.

En 2010 alors praticienne de Watsu® à Paris, **Ophélie** met en place avec Yael Hollander, kinésithérapeute israélienne, la **Méthode d'Accompagnement Périnatal Aquatique** qu'elle poursuit aujourd'hui en collaboration avec **Bernadette**. Celle-ci accompagne régulièrement dans l'eau des femmes enceintes depuis 2011.



Nos propositions s'enracinent dans nos pratiques du Watsu, Healing Dance, Jahara, Woga, Yoga, Expression primitive, Aquafascia, Réflexologie mais aussi dans les méthodes de Mouvement de Blandine Calais-Germain, l'haptonomie, la psychomotricité et dans nos 10 ans d'expérience commune auprès de futures mamans pour leur apporter un soutien unique. Des instants mémorables pour elles, leurs conjoints et leurs bébés.



*La méthode d'Accompagnement Périnatal Aquatique se compose de plusieurs disciplines :
APA femme enceinte, APA couples, APA cours collectifs harmonie, APAA relax, APA post partum...*



LE LIEU



HOME SÉRÉNITÉ , 6 chemin de la rivière 14220 MUTRECY
3h de Paris, 4h de la Belgique, 3h de Nantes, 2h de Rennes...

Grand gîte à 30 min de la gare de Caen, 10 min du périphérique de Caen, 15 min du mémorial et 35 min des plages. Un covoiturage peut être envisagé entre stagiaires, certainement depuis Paris et la Bretagne.

HOME SÉRÉNITÉ est situé aux abords de la forêt de Grimbosq. Elle dispose de 6 chambres et 16 lits, un « atelier zen » de 40m² pour le travail au sol, une grande cuisine, 3 salles de bain et une grande piscine chauffée à 35 degrés, traitée à l'ozone et faiblement chlorée.

DATES

du samedi 24 avril 9h au mardi 27 à 16h. Arrivée et accueil le vendredi 23 avril de 18 à 20h.
A ce stage succéderont au même endroit un stage « APA couples » puis un WE « APA cours collectifs ».

TARIFS

APA Femme Enceinte	24/27 avril 2021	540€
APA Couples	28/30 avril 2021	440€
APA Cours Collectifs	30 avril/2 mai 2021	420€
Les trois stages	24 avril/2 mai 2021	1220€

Le ½ tarif est proposé aux personnes souhaitant refaire un stage qu'elles ont déjà suivi.

HÉBERGEMENT + PISCINE :

40€ par jour

Ce tarif forfaitaire de 40€ par jour demandé par le gîte d'accueil comprend l'accès à toutes les installations (douches, piscine, salle de cours, cuisine, chambres...). Il s'entend de 18h au lendemain 18h, que l'on dorme sur place ou non. Le gîte propose des chambres de 2, 3 et 6 lits, simples ou doubles. Elles seront attribuées sur demande, et par ordre d'arrivée des inscriptions. Couettes, oreillers et plaids sont à disposition, seuls les draps ne sont pas fournis mais peuvent être loués pour 4€ supplémentaires.

Nous vous demandons d'arriver les veilles des stages à partir de 18h pour un premier contact, et, si vous le désirez, pour profiter du lieu et de la piscine qui sera à votre disposition jusqu'à 23h00, de même que tous les soirs, pour des échanges, des séances découvertes du Watsu ou des révisions du travail du jour...

REPAS

Une grande cuisine équipée est à votre disposition pour préparer vos repas, ou les réchauffer. Nos hôtes peuvent nous fournir des laitages, œufs, volailles de Normandie dont ils sont les producteurs et vous pourrez aller faire des courses. Nous vous proposerons une liste précise de produits fermiers disponibles sur commande quelques jours avant le stage. Supermarché, boulangerie, boucher sont à 8 km.

MATÉRIEL

2 maillots de bain si possible, une ou deux paires de flotteurs si vous en avez, vos affaires de piscine (serviettes, peignoir de bain, savon, shampoing), un produit hydratant pour la peau, un bonnet, foulard ou chapeau pour couvrir cheveux et oreilles, des chaussures type claquettes, des chaussures d'intérieur pour la maison et d'autres pour se promener - a forêt est à coté). Puis, en fonction de vos besoins, top thermique, bouchons d'oreille, sèche-cheveux, fruits secs, ampoules de quinton (reminéralisation) peuvent être utiles. N'oubliez pas des vêtements confortables et du matériel pour prendre des notes.

INSCRIPTION

Afin de valider votre inscription, il est nécessaire de :

- remplir et envoyer par voie postale le formulaire d'inscription à Ophélie Goffart, 12 rue de la Tour de l'Isle, 56130 LA ROCHE BERNARD
- joindre un chèque d'arrhes de 160€, 120 ou 80 € en fonction des stages choisis à l'ordre d'Ophélie Goffart. Ce chèque ne sera pas encaissé avant le début du stage, ni en cas d'annulation de notre part, pour raison sanitaire ou autre - voir nos conditions d'organisation dans le formulaire d'inscription. Pour les personnes résidant hors de France, nous consulter : apa.formations@gmail.com.

Le règlement total se fera le 1^{er} jour du stage.

ADHÉSION À WATSU FRANCE

Pour le stage APA femme enceinte, cette adhésion est obligatoire. Elle est de 10 euros pour l'année civile 2021 à régler sur place en espèces ou en chèque à l'ordre de Watsu France. Pour les autres formations cela n'est pas nécessaire.

Prénom Nom	
N°mob	Mail
Adresse postale	
Expérience en travail corporel aquatique :	
Expérience en lien avec la grossesse :	
Informations personnelles (par exemple condition médicale particulière, questions sur les prérequis, ou autres. Voir les contre-indications au Watsu sur www.watsu-france.fr)	

Selon les conditions du lieu d'accueil, si le nombre minimum de 8 stagiaires inscrits par stage n'est pas atteint le 22 février 2021, ce stage sera annulé. Vous recevrez une confirmation de votre inscription à réception de votre chèque d'arrhes. La tenue du stage vous sera confirmée par mail dans la semaine qui suit le 22 février 2021. Les chèques ne seront pas encaissés avant le début du stage. En cas de désistement de votre part après le lundi 22 février 2021, vos arrhes seront conservées. En cas d'annulation de notre part, de situation sanitaire particulière, de maladie ou de cas contact covid,(+ justificatif), votre chèque d'arrhes sera détruit.

Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation ci-dessus, je soussigné-e :
(Prénom Nom)

m'inscris au cours :

(*ENTOURER*)

(*COCHER*)

APA Femme Enceinte 24/27 avril 2021	540€	Je joins un chèque de 160€	
APA Couples 28/30 avril 2021	440€	Je joins un chèque de 120€	
APA Cours Collectif 30 avril/2 mai 2021	420€	Je joins un chèque de 80€	
Les 3 stages 24 avril/2 mai 2021	1220 €	Je joins un chèque de 360€	

Merci de faire 2 chèques séparés si vous vous inscrivez à deux stages. Ordre : Ophélie Goffart

(*ENTOURER OU REMPLIR*)

Avez-vous besoin d'une facture ou d'un devis (préciser) ?

oui / non

Par quel moyen pensez-vous venir au stage ?

voiture / transports en commun

Si vous venez en voiture, acceptez-vous de co-voiturer ?

oui / non / pas concerné(e)

Sinon, souhaitez-vous co-voiturer ?

oui / non / pas concerné(e)

Dormirez-vous sur place ?

oui / non / NSP

Quel jour pensez-vous arriver ?

Le AVRIL 2021

Quel jour pensez-vous partir ?

Le AVRIL / MAI 2021

Lieu, date et signature :