

Stage ACCOMPAGNEMENT PRÉNATAL AQUATIQUE
OPHÉLIE GOFFART & BERNADETTE GUÉNOU
La Mercerie, Sarthe (2 à 3h de Paris)

du samedi 12 octobre (9h) au dimanche 13 octobre (18h) 2019

*La Méthode d'Accompagnement Prénatal Aquatique est reconnue par Watsu France
(institut de formation reconnu par WABA depuis 2008).
Ce stage vous créditera de 16h de formation.*



Quoi de plus naturel pour une pratique où l'on se retrouve en flottaison dans une eau proche de la température du corps, que de l'associer à la grossesse ?

Seulement, une fois dans l'eau avec une future maman, cela ne va pas toujours de soi ...

Dans ce stage, nous allons voir comment aborder ce moment de la vie d'une femme où elle se métamorphose pour accueillir un bébé. Comment l'accompagner et soulager ses douleurs éventuelles en prenant en compte de nouveaux paramètres : modifications rythmiques, hormonales, musculaires, ligamentaires, psychiques etc.

- *Quelles sont les questions spécifiques à lui poser avant de commencer ?*
- *Comment structurer une séance de travail corporel aquatique spécial grossesse ?*
- *Quels sont les mouvements contre-indiqués et les plus bénéfiques en fonction du stade d'évolution du bébé ?*

Les séquences proposées sont composées de mouvements inspirés du Watsu®, Wata, Healing Dance, Jahara, Aquafascia et Aquaréflexologie. Elles ont été remodelées par notre pratique quotidienne, pour répondre aux différentes situations rencontrées.

Dans ce stage, 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 du week-end se succéderont des temps de travail corporel dans l'eau, hors de l'eau, de la théorie et des points d'anatomie en lien avec la pratique.

Prérequis : Watsu 1, Healing dance 1, Jahara fondation ou balnéo. Autre expérience aquatique, nous consulter (Ophélie Goffart : 06 15 97 48 52, Bernadette Guénou : 06 83 52 19 03 bergwenn@gmail.com)

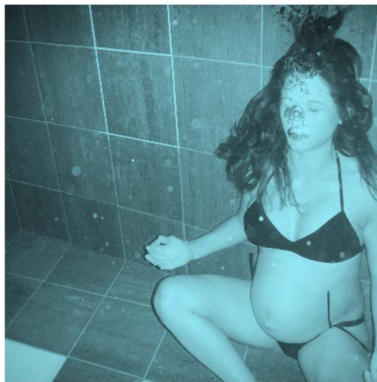
Participants : entre 4 et 10 étudiants

LES FORMATRICES



Bernadette Guénou

Danseuse de formation, proche 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 et de Jahara, elle se forme en Healing Dance et suit le cursus IAT (Integrativ Aquatic Therapy) de David Sawyer, Usa. Réflexologue ÉRVÉ (École de Réflexologie plantaire et de Vecteurs Énergétiques).



Ophélie Goffart

Elle découvre la puissance de l'eau en travaillant comme assistante d'entraîneuse de dauphins à Dolfin Discovery dans le golfe du Mexique.

Praticienne de watsu® depuis 2010, elle étudie aussi l'IAT et la Healing Dance.

Psychomotricienne en libéral, maman de deux 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 Prénatal Aquatique** qu'elle poursuit aujourd'hui en collaboration avec Bernadette. Celle-ci accompagne régulièrement dans l'eau des femmes enceintes depuis 2011.

TARIF

Frais pédagogiques de 190 euros pour le week end.

Location du bassin pour les 2 jours 70 euros/étudiant

Hébergement sur place en pension complète 70 euros du samedi matin au dimanche 18h.

Soit un total pour le week end de 330€ (stage+ bassin+ pension complète)

LIEU



La Mercerie – 72800 Savigné-sous-le-Lude

Près de La Flèche, à 3h de Paris en voiture, et 2h10 en train + car. Située en lisière de forêt, La Mercerie est un lieu écoresponsable dédié au travail corporel aquatique. Construit avec des matériaux naturels, il offre un cadre privilégié pour le ressourcement et l'apprentissage. Les cours de Watsu sont donnés dans un bassin chauffé à l'énergie solaire et au bois dont l'eau à 34-35° est traitée au brome. Le travail au sol se fait dans une belle salle lumineuse.

HORAIRES : Le samedi, l'accueil se fait entre 9h et 9h30. Le stage se termine à 18h le dimanche.

MATÉRIEL : L'idéal est d'apporter : 2 maillots de bain, si possible une ou deux paires de flotteurs, vos affaires de piscine (serviette, peignoir de bain, savon, shampoing), un produit hydratant pour la peau, un bonnet, foulard ou chapeau pour couvrir cheveux et oreilles. Un top thermique, des bouchons d'oreille, et un sèche-cheveux peuvent aussi être utiles ainsi que des fruits secs (à manger hors de l'espace du bassin) et des ampoules de quinton (reminéralisation). N'oubliez pas enfin des vêtements confortables pour travailler au sol ainsi que du matériel pour prendre des notes.

HÉBERGEMENT : La Mercerie dispose d'une chambre à 2 lits, une chambre à 3 lits, et de 5 lits disséminés dans la grande salle de travail. La solution la plus pratique consiste à dormir sur place en pension complète. Pensez à vos draps, sac de couchage, couvertures ou couette (possibilité de prêt de couverture). Le coût de la pension complète est de 55 € par jour, ce qui représente 70 € pour la durée du stage (+ 25 € si vous arrivez la veille). Nuit+ Pdej = 25€, repas=15€. Il existe aussi une possibilité de gîte à 10 minutes en voiture (nous consulter si besoin)

REPAS : Les repas sont faits avec des produits de base bio - farine, céréales, légumineuses, produits du terroir - en associant diététique et gourmandise. Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de repas végétariens ou sans gluten.

TRANSPORT : Train + car : Le trajet Paris-Le Mans dure 1h en TGV et 2h en TER (billet à partir de 30 €). Et le trajet Le Mans-La Flèche (gare routière) dure 50 minutes. Nous organisons ensuite votre transfert à La Mercerie. Voiture : Le trajet Paris-Savigné-sous-le-Lude dure 2h30. La Mercerie se trouve à 20 min de La Flèche, 45 min d'Angers et à 1h du Mans (57km) comme de Tours (64km). Vous recevrez la liste des stagiaires inscrits de manière à pouvoir organiser des covoiturages.

INSCRIPTION : afin de valider votre inscription, merci de bien vouloir

- 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 70 euros à l'ordre d'Ophélie Goffart. Ce chèque ne sera pas encaissé avant le début du stage. Il n'est plus remboursable en cas de désistement de votre part moins de 3 semaines à l'avance (après le samedi 21 septembre 2019).

Adhésion à Watsu France : Cette adhésion qui comprend une assurance est obligatoire. Elle est de 10 euros pour une année civile. Si vous n'êtes pas déjà adhérent pour 2019, vous pourrez régler 5 euros pour la fin de l'année sur place avant le début du cours, par chèque à l'ordre de Watsu France.

Formulaire d'inscription WE des 12/13 octobre 2019



...
La Méthode
d'Accompagnement
Prénatal Aquatique
...

Prénom :

Nom :

Tél. mobile :

Tél. fixe :

Adresse postale :

Adresse électronique :

Expérience en travail corporel aquatique :

Expérience en lien avec la grossesse :

Informations personnelles (par exemple condition médicale ou régime alimentaire spécifique (Voir les contre-indications au Watsu sur www.watsu-paris.fr, section Séances) :

Après avoir pris connaissance des conditions d'organisation, je soussigné(e)

.....m'inscris à ce cours.

Date

Signature