



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

## Accompagnement Prénatal Aquatique FEMME ENCEINTE & COUPLE du 22 AU 29 AVRIL 2022

Avec **Ophélie Goffart & Bernadette Guénu**  
Au Logis des Aulnays, entre Nantes, Rennes et Angers

Groupes de 8 à 16 personnes

Mise en pratique des compétences acquises avec des femmes enceintes et des couples à l'issue de chaque stage  
Supports de cours et documents de communication fournis après le cours (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 cela ne va pas toujours de soi...*

### APA Femme Enceinte

du vendredi 22 avril 2022 à 18h  
au mardi 26 avril 2022 à 17h

**Apprendre à accompagner une femme enceinte flottant dans une eau à 35°. Points abordés :**

- Les questions spécifiques à poser avant de commencer / contre-indications / maux de grossesse et sémiologie
- La stimulation des circulations sanguines et lymphatiques
- Les mouvements, ondulations, étirements et pétrissages pour soulager le dos, délier les articulations, libérer la cage thoracique et la sensation d'oppression, permettre au bébé en siège de se retourner...
- Les points de shiatsu et mouvements de Watsu indiqués et contre-indiqués (ref watsu1 et 2)
- Une séquence de réflexologie plantaire aquatique spéciale maux de grossesse
- Une visite du bassin et du périnée sur le plan théorique et en séance de travail corporel en salle
- Un protocole aquatique spécial grossesse, conçu pour une séance d'une heure

Prérequis : Watsu basic, Healing Dance 1, Jahara fondation ou balnéo. Autre expérience aquatique, nous consulter.

Parcours WABA : 24h en transfert de crédits de formation dans votre parcours WABA



### APA Couples

du mercredi 27 avril 2022 à 9h00  
au vendredi 29 avril 2022 à 17h  
Accueil le mardi 26 avril à partir de 18h30

**Savoir mener une séance, seul ou à deux praticiens...**

- où chacun des deux parents se re-centre sur lui-même, puis sur le couple, puis autour du bébé
- où le papa est intégré, en lui proposant des gestes simples qui soulagent la maman
- où l'on crée un moment de relaxation et de connexion profonde, unique pendant la grossesse.
- Un travail psycho-corporel autour du couple et de la future famille naissante est proposé en salle.

Prérequis : APA FE ou expérience aquatique, nous consulter

## DEUX FORMATRICES

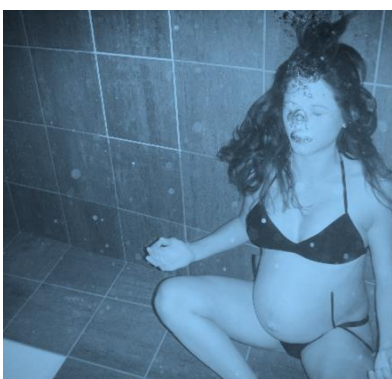


**Bernadette Guénoù** // 06 83 52 19 03

**Danseuse** de cœur et 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 instructrice Woga, elle se forme en Healing Dance et suit le cursus IAT (Integrativ Aquatic Therapy) de David Sawyer, Usa.

**Réflexologue et masseuse**, certifiée ÉRVÉ (École de Réflexologie plantaire et de Vecteurs Énergétiques) en 2013.



**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.

💧

**Nos propositions s'enracinent dans nos pratiques du Watsu, Healing Dance, Jahara, Woga, Yoga, Aquafascia, Aqua-réflexologie mais aussi dans les méthodes de Mouvements 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 couple, APA cours collectif « Harmonie », « Équilibre », « Axe et Pédagogie »  
Massage Femme Enceinte KIMBOZO table + ballon, APA post partum...**

💧

## LE LIEU



**Le Logis des Aulnays, 49440 Challain-la-Potherie / à 60 km d'Angers, Rennes et Nantes.**

**<https://www.logisdesaulnays.fr/location-logis-haut-aulnay>**

Grande maison de campagne avec piscine intérieure chauffée,  
11 chambres, une grande salle de pratique, des espaces salon, restauration et cuisine.

Un covoiturage peut être envisagé entre stagiaires, depuis Paris ou la Bretagne

## TARIFS

<b>APA Femme Enceinte</b>	22/26 avril 2022	<b>520€</b>
<b>APA Couple</b>	27/29 avril 2022	<b>400€</b>
<b>APA Femme Enceinte + Couple</b>	22/29 avril 2022	<b>800€</b>

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

## Hébergement en pension complète :

### Hébergement + location du lieu avec piscine chauffée

65€/jour en chambre double (+15€/nuit pour chambre individuelle)

**Restauration (2 repas + pdj) 30€/jour**

La pension complète est forfaitaire, elle comprend

- La chambre, (le linge de lit est fourni et le lit fait) + chauffage, eau et électricité
- Les petits-déjeuners, déjeuners, dîners. Fruits et légumes frais.
- L'accès à la piscine intérieure chauffée à 35/36°C, pendant toute la durée du séjour.
- La libre disposition des lieux communs.

Soit pour chaque formule choisie, en chambre duo :

**APA Femme Enceinte** =  $(65 \times 4) + (30 \times 4) = 380$  €

**APA Couple** =  $(65 + 30) \times 3 = 285$  € si vous arrivez le lundi soir ou 260 si vous arrivez le mercredi matin.

**APA Femme Enceinte + Couple** = 620€

## MATÉRIEL

- 2 maillots de bain si possible
- Votre jeu de flotteurs et coussins flottants si vous en avez
- Vos affaires de piscine (serviettes, peignoir, claquettes, savon, shampoing ...),
- Un produit hydratant pour la peau,
- Un bonnet, foulard ou chapeau pour couvrir cheveux et oreilles.

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 et réserver votre place, il est nécessaire de :

- remplir et envoyer par voie postale ou numérique le formulaire d'inscription à Association LA VAGUE, 12 rue Tour de l'Isle, 56130 LA ROCHE BERNARD / [apa.formations@gmail.com](mailto:apa.formations@gmail.com)
- joindre un chèque d'arrhes ou effectuer un virement de 160€, 120 ou 260 € en fonction de la formule choisie. Ce chèque ne sera pas encaissé avant le début du stage, ni en cas d'annulation de notre part. Voir nos conditions dans le formulaire d'inscription.

Pour plus de précisions, nous consulter : (Bernadette Guéno : 06 83 52 19 03 / [apa.formations@gmail.com](mailto:apa.formations@gmail.com))

## ADHÉSION À WATSU FRANCE

Pour le stage APA femme enceinte, cette adhésion est obligatoire. Elle est de 10 euros pour 2022 à régler sur place. Elle comprend notamment :

- l'assurance des dommages corporels et immobiliers pendant le stage
- l'assurance des dommages corporels lors des séances d'entraînement ultérieures au stage en 2022.
- la possibilité de participer aux week-ends d'échanges de l'année organisé par Watsu France qui prend en charge les frais de bassin. (1 WE organisé près du Mans par semestre)

<b>Prénom Nom</b>	
<b>N°mob</b>	<b>Mail</b>
<b>Adresse postale</b>	
Expérience en travail corporel aquatique et non aquatique :	
Expérience en lien avec la grossesse :	
Autres informations personnelles (par exemple condition physique particulière, questions sur les prérequis, régime alimentaire spécifique, ou autres. Voir les contre-indications au travail en eau chaude sur <a href="https://www.watsu-paris.fr/watsu/s%C3%A9ance-de-watsu/">https://www.watsu-paris.fr/watsu/s%C3%A9ance-de-watsu/</a> :	

Selon les conditions du lieu d'accueil, si le nombre minimum de 8 stagiaires inscrits par stage n'est pas atteint le 20 février 2022, ce stage sera annulé. La tenue du stage vous sera confirmée par mail entre les 22 et 27 février 2022. Les chèques ne seront pas encaissés avant le début du stage. En cas de désistement de votre part après le jeudi 3 mars 2022, vos arrhes seront conservées à titre d'indemnité. En cas d'annulation de notre part, de situation sanitaire particulière, ou de maladie avérée (+ justificatif), vos arrhes seront restituées ou encore reportées sur l'une de nos prochaines sessions de formation, à votre convenance.

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

<b>m'inscris au cours :</b>	(choisir)	(choisir)	(cochez)
<b>APA Femme Enceinte</b> 22/26 avril 2022	<b>520€</b>	Chèque / Virement de 160€	<input type="checkbox"/>
<b>APA Couples</b> 27/29 avril 2022	<b>400€</b>	Chèque / Virement de 120€	<input type="checkbox"/>
<b>Les 2</b> 22/29 avril 2022	<b>800 €</b>	Chèque / Virement de 260€	<input type="checkbox"/>

Chèque : Ordre « Association LA VAGUE » // A renvoyer à Association LA VAGUE 12 rue Tour de l'Isle, 56130 LA ROCHE BERNARD // Virement : IBAN = FR76 1600 6300 1100 8308 9589 211

	(entourez, complétez)°
Par quel moyen pensez-vous venir au stage ?	voiture / transports en commun
Quand pensez-vous arriver ?	
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)
Aurez-vous-besoin d'une facture ?	oui / non

**Lieu, date et signature :**