



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

Accompagnement Prénatal Aquatique FEMME ENCEINTE & COUPLE du 25 octobre au 1^{er} novembre 2022 Avec Ophélie Goffart & Bernadette Guéno Au « Bout d'Angrie » entre Nantes 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 mardi 25 octobre 2022 à 18h

au samedi 29 octobre 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 dimanche 30 octobre 2022 à 9h00

au mardi 1^{er} novembre 2022 à 16h

Accueil le samedi 29 octobre 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 réalisé 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 (Agrée par Watsu France sous forme de crédits de formation),
APA Couples, APA Mouvements et Grossesse, APA Post-Partum, APA Bébé,
et le massage pré et post-natal KIMBOZO***



LE LIEU



**Gite du Bout d'Angrie, Lieu-dit "La Boue" 49440 ANGRIE
Maine-et-Loire – France**

30mn de la gare d'Angers, 45mn de l'aéroport de Nantes

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

LE BOUT D'ANGRIE est situé en campagne.

8 chambres, 21 places, avec salle d'eau et sanitaires privés, piscine intérieure avec vestiaires ; salle de pratique, espace salon, salle de restauration. L'ensemble de la propriété est non fumeur.

TARIFS

APA Femme Enceinte	25/29 octobre 2022	520€
APA Couple	30 octobre/ 1er novembre 2022	400€
APA Femme Enceinte + Couple	25 octobre/ 1er novembre 2022	800€

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

Hébergement en pension complète + piscine :

Hébergement + piscine	45€/jour en chambre double (+25€/nuit pour chambre individuelle)
Restauration (2 repas + pdj +pauses)	35€/jour

La pension complète + piscine est forfaitaire et comprend

- La chambre avec fourniture des draps, du linge de maison + chauffage, eau et électricité
- Petit déjeuner, déjeuner, dîner et 2 pauses mises à disposition sous forme de buffet. Légumes du potager
- Les prestations de restauration et de service, l'accès à tous les espaces communs du lieu
- Un passage régulier dans les chambres (aération, poubelles et papier toilette)
- L'accès à la piscine intérieure chauffée à 35/36°C, pendant toute la durée du séjour.

Soit pour chaque formule choisie, en chambre duo :

APA Femme Enceinte = $(45+35)*4=320$ €

APA Couple = $(45+35)*3=240$ € si vous arrivez le lundi soir ou 215€ si vous arrivez le mardi matin.

APA Femme Enceinte + Couple = 560€

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 en ligne ou par voie postale le formulaire d'inscription à

Association LA VAGUE, 12 rue Tour de l'Isle, 56130 LA ROCHE BERNARD / apa.formations@gmail.com

- joindre un chèque d'arrhes ou effectuer un virement de 160€, 120 ou 260 € en fonction de la formule choisie. Le 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)

ADHÉSION À WATSU FRANCE

Pour le stage APA femme enceinte, cette adhésion est obligatoire. Elle est de 5 euros pour la fin de 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.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION APA Femme Enceinte et Couple du 25 octobre au 1^{er} novembre 2022

Prénom Nom	
N°mob	Mail
Adresse postale	
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 : https://www.watsu-paris.fr/watsu/s%C3%A9ance-de-watsu/	

Selon les conditions du lieu d'accueil, si le nombre minimum de 6 stagiaires inscrits par stage n'est pas atteint le 20 aout 2022, ce stage sera annulé. La tenue du stage vous sera confirmée par mail entre les 25 et 30 septembre 2022. Les chèques ne seront pas encaissés avant le début du stage. En cas de désistement de votre part après le dimanche 25 septembre 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 reportées sur l'une de nos prochaines sessions de formation.

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

m'inscris au cours :

	(ENTOURER)	(cochez)
APA Femme Enceinte 25/29 octobre 2022	520€	Chèque / Virement de 160€
APA Couples 30 octobre/ 1er novembre 2022	400€	Chèque / Virement de 120€
Les 2 stages 25 octobre/ 1er novembre 2022	800 €	Chèque / Virement de 260€

Inscription en ligne

si impossibilité : Renvoyer avec le présent bulletin rempli à Association LA VAGUE 12 rue Tour de l'Isle, 56130 LA ROCHE BERNARD + Chèque à l'ordre de l' « Association LA VAGUE »

ou virement : IBAN = FR76 1600 6300 1100 8308 9589 211 bulletin à : apa.formations@gmail.com

	(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 :