



MOUVEMENTS AQUATIQUES & GROSSESSE

avec Ophélie Goffart

du vendredi 19 avril à 10h au lundi 22 avril 2024 16h

LA BAULE (44)



Que proposer à des futures mamans dans l'eau pour bien vivre la grossesse et se préparer à mettre au monde leur enfant ?

Pour cette méthode de cours collectifs ou individuels, nous sommes sorties des sentiers battus de l'aquagym femme enceinte pour une approche plus globale du bien-être de la femme enceinte.

Nous étudierons et expérimenterons différents exercices et activités autour de trois axes :

AXE 1

Respiration
Voix
Centrage

AXE 2

Tonification
Étirement
Verticalité

AXE 3

Détente
Flottaison
Lâcher-prise

- Comment structurer une séance de travail aquatique, spécial grossesse dans le respect de la physiologie des corps, avec des mouvements doux, conscients et profonds ?
- Comment et pourquoi associer la respiration au mouvement, et parfois la voix ?
- Quels sont les mouvements contre-indiqués et les plus bénéfiques ?
- Quels éléments du yoga peut-on adapter dans l'eau pendant la grossesse, et dans quel but ?

Ce stage s'adresse à tous les professionnels de santé ou de bien-être, qui souhaitent accompagner ou accompagnent des femmes enceintes en milieu aquatique.

Une expérience aquatique est conseillée mais aucun prérequis n'est exigé.

En cas de doute, ou pour précisions, contactez Bernadette Guéno : 06 83 52 19 03 ou apa.formations@gmail.com

Participants : entre 6 et 8 étudiants

Ophélie Goffart



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 enfants

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

Anime des ateliers périnée depuis 13 ans et est à l'origine de la méthode Conscience Périnéale ®

Exerce en cabinet à Herbignac (44) et en piscine privée à La Baule

La Méthode d'Accompagnement Périnatal Aquatique APA

Créée par Ophélie Goffart et Bernadette Guénoù,

se compose de plusieurs disciplines :

APA Femme Enceinte séance individuelle de relaxation aquatique
APA Couples, APA Mouvements et Grossesse, APA Post-Partum, APA Bébés,
KIMBOZO, massage sur table et sur ballon, en pré et post-natal

MATÉRIEL / 2 maillots de bain si possible, et vos affaires de piscine habituelles. Si vous êtes fragiles, apportez votre sèche-cheveux, et quelque chose pour couvrir vos oreilles en sortant. Portez des vêtements confortables et pensez à des prises de notes éventuelles.

Nous vous fournirons un document écrit synthétisant la formation.

TARIFS / pour les 4 jours, enseignement + piscine

580€ en tarif individuel

1100 € si prise en charge formation professionnelle (AGECIFE, FIFPL, AFDAS, POLE EMPLOI, ou autres OPCA).

Pour envoi de devis, merci de contacter rapidement par mail : support@infusercoaching.com avec copie à apa.formations@gmail.com ET préciser en intitulé : « Demande devis formation APA ». Les délais sont différents en fonction des organismes.

LIEU / piscine privée à **LA BAULE (44)** / **Restauration et hébergement à l'extérieur**

INSCRIPTION / Renvoyer votre formulaire par mail ou courrier (page suivante scannée ou envoi word sur demande-pas de photo illisible svp) et s'acquitter de 180 € d'arrhes par virement : votre inscription sera retenue à réception :

- De votre fiche à envoyer par mail : apa.formations@gmail.com. Merci d'envoyer un document scanné, les photos étant souvent illisibles et non imprimables.
- De vos arrhes à envoyer par virement bancaire



FORMULAIRE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE MOUVEMENTS AQUATIQUES & GROSSESSE du vendredi 19 avril à 10h au lundi 22 avril 2024 16h

LA BAULE (44)

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 conditions médicale ou physique particulières, questions sur les prérequis ou autres. Voir les contre-indications au travail en eau chaude sur www.watsu-paris.fr , section Séances) :	

Si le nombre minimum de 6 stagiaires inscrits n'est pas atteint le 6 avril 2024 ce stage sera annulé.
La tenue du stage vous sera confirmée par mail au plus tard le 6 avril. En cas d'annulation de notre part ou de situation sanitaire particulière, vos arrhes seront remboursées ou encore reportées sur l'une de nos prochaines sessions de formation, à votre convenance. En cas de désistement de votre part, elles seront conservées à titre d'indemnité.

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

- **m'inscris au cours APA MOUVEMENTS AQUATIQUE & GROSSESSE (8 au 11 avril mai 2024, 580€)**
- **effectue un virement / envoie un chèque de 180€ pour valider mon inscription (choisir)**
Si vous avez le choix, nous préférons les inscriptions en ligne et les arrhes par virement

Le solde (400 €) est à régler au plus tard le 8 avril 2024 par virement bancaire, Sans paiement de à cette date vous ne pourrons vous garantir une place à cette session.

Acompte et règlement par virement

Intitulé du compte : MADAME GOFFART OPHELIE

IBAN FR76 1600 6300 1100 8349 3055 279

Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT AGRIFRPP860

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)
Avez-vous besoin d'une facture ?	oui / non

Lieu, date et signature :