A FLEUR DE PEAU - Adeline LLORET

SIRET 823 891 429 00024 - Organisme de formation n° 93.06.11931.06
Siège social : 448 Avenue de Tournamy 06250 MOUGINS
Tél : 06.20.20.32.55 - adeline.lloret.06@gmail.com

INITIATION AUX BERCEMENTS AVEC LE REBOZO

Le Rebozo au service de l'accompagnement périnatal

OBJECTIFS

A l'issue de ces deux journées de formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre la place du Rebozo dans l'accompagnement des femmes pendant la grossesse et le post-partum.
- Découvrir différentes façons d'utiliser le Rebozo dans une approche de bien-être et d'accompagnement périnatal.
- Maîtriser les principaux bercements avec un Rebozo : installation, prise en main, rythme, amplitude et fluidité.
- Développer une qualité de toucher, d'écoute, de présence et de relation dans l'accompagnement.
- Construire une séquence de bercements adaptée à une femme enceinte ou à une jeune maman.
- Intégrer les bercements dans une séance de massage ou d'accompagnement périnatal.
- Adopter une posture professionnelle respectueuse des limites, du consentement et du confort de la personne accompagnée.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnelles et accompagnantes de la périnatalité et du bien-être souhaitant enrichir leur pratique grâce à l'utilisation du Rebozo :

- Praticiennes en massage bien-être ;
- Accompagnantes en périnatalité ;
- Doulas ;
- Esthéticiennes ;
- Professionnelles de la petite enfance ou du bien-être souhaitant développer une approche corporelle de la périnatalité.

Elle s'adresse également aux professionnelles souhaitant proposer aux femmes enceintes et aux jeunes mamans un accompagnement corporel doux, enveloppant et centré sur leurs besoins.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis spécifique n'est nécessaire.

Une expérience dans le massage, l'accompagnement ou la périnatalité est un plus, mais n'est pas indispensable.

DURÉE

16 heures sur 2 journées consécutives.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance entre théorie, démonstrations et pratique.
- Support de cours théorique et pratique.
- Expérimentation des techniques entre stagiaires.
- Démonstration des différentes utilisations du Rebozo.
- Exercices progressifs permettant d'appréhender le mouvement, le rythme et la qualité du geste.
- Mises en situation autour de différentes situations rencontrées en périnatalité.
- Corrections individualisées.
- Analyse des pratiques et échanges autour des expériences professionnelles.
- Débriefings et questions / réponses.
- Feedback individualisé.

SUIVI ET EVALUATION PEDAGOGIQUE

- Évaluation des acquis tout au long de la formation par observation et mise en pratique.
- Exercices pratiques en binôme.
- Mises en situation autour de l'accompagnement d'une femme enceinte et d'une jeune maman.
- Évaluation pratique finale avec réalisation d'une séquence de bercements adaptée à une situation périnatale donnée.
- Auto-évaluation des compétences acquises.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation délivrée en fin de stage sous réserve de réussite à l'évaluation finale. En cas de non-validation, une nouvelle évaluation pourra être organisée ultérieurement
- Suivi des stagiaires après la formation.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Une tenue confortable.
- Une grande serviette.
- Un Rebozo si la stagiaire en possède un.

Le Rebozo peut également être mis à disposition pendant la formation.

Les techniques enseignées sont proposées dans une démarche de bien-être et d'accompagnement périnatal. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi médical ou paramédical.

PROGRAMME

JOUR 1

9h00 – 10h00 : Accueil et découverte de l'univers du Rebozo

- Présentation des participantes.
- Découverte du Rebozo, de son histoire et de sa place dans les traditions mexicaines.
- Réflexion autour de la place du tissu dans l'accompagnement périnatal et de la notion d'enveloppement.

10h00 – 11h00 : Le Rebozo dans l'accompagnement périnatal

- Les transformations corporelles et émotionnelles vécues pendant la maternité.
- Les besoins de la femme enceinte et de la jeune maman.
- La place du toucher et du mouvement dans l'accompagnement.
- Créer un espace de détente, de sécurité et d'écoute.
- Adapter son accompagnement au vécu et aux besoins de chaque femme.

11h00 – 13h00 : Pratique – Prise en main du Rebozo et premiers bercements

- Découverte du tissu et des différentes prises.
- Installation de la personne accompagnée.
- Positionnement de la praticienne.
- Découverte des premiers bercements.
- Travail du rythme, de l'amplitude et de la régularité.
- Bercements des différentes parties du corps.
- Corrections individualisées.

13h00 – 14h00 : Pause repas

14h00 – 17h30 : Pratique – Les bercements appliqués à la grossesse

- Installation et confort de la femme enceinte.
- Adaptation de la pratique selon le terme de la grossesse.
- Bercements des différentes parties du corps
- Travail autour du relâchement et de la détente.
- Adapter son rythme et son amplitude aux ressentis de la femme.
- Enchaîner plusieurs bercements de manière fluide.
- Corrections individualisées.

17h30 – 18h00 : Bilan de la première journée

- Retour sur les apprentissages.
- Expression des ressentis.
- Questions / réponses.
- Identification des points à approfondir le lendemain.

JOUR 2

9h00 – 9h30 : Retour sur les acquis

- Retour d'expérience sur la première journée.
- Questions et échanges.
- Identification des difficultés rencontrées.

9h30 – 10h30 : Le Rebozo dans le post-partum

- Le corps après la grossesse et la naissance.
- Le Rebozo comme outil d'enveloppement et de recentrage.
- Adapter les bercements au confort et aux ressentis de la jeune maman.
- Construire un accompagnement respectueux du rythme de chacune.

10h30 – 13h00 : Pratique – Bercements et accompagnement de la jeune maman

- Installation adaptée au post-partum.
- Bercements des différentes parties du corps.
- Travail sur la lenteur, le rythme et l'enveloppement.
- Création d'une séquence cohérente et apaisante.
- Enchaînements et transitions.

13h00 – 14h00 : Pause repas

14h00 – 17h30 : Evaluation pratique finale

Réalisation par chaque stagiaire d'une séquence complète de bercements avec un Rebozo dans une situation d'accompagnement périnatal

- Accueil de la cliente
- Recueillir ses besoins et son ressenti ;
- Proposer une installation adaptée ;
- Choisir les bercements appropriés ;
- Adapter son geste, son rythme et son amplitude ;
- Maintenir une qualité de présence ;
- Assurer des transitions harmonieuses ;
- Terminer la séance de manière adaptée.

17h30 – 18h00 : Bilan et clôture de la formation

- Retour sur les acquis.
- Questions / réponses.
- Échanges autour de la pratique professionnelle.
- Questionnaire de satisfaction.
- Feedback des stagiaires.
- Remise des attestations de formation (sous réserve de réussite à l’évaluation finale).