

**Formation postnatale : 1 journée**

## **PROGRAMME**

### **8H30**

Accueil des participants

Evaluation des connaissances post-partum et piscine

Objectifs : acquérir des outils pratiques et savoir les mettre en œuvre en piscine dans le cadre d'une récupération psychique et corporelle du post-partum grâce au bienfait de l'eau.

### **8H45**

Les enjeux corporels du post-partum

- a) Particularités dorso-abdomino-pelviennes
- b) Périnée

### **9H30**

Les enjeux psycho-sexuels du post-partum

### **11H00**

Pratique en apprentissage. piscine n° 1 séance type et pêle-mêle d'exercices

### **12H00**

Les différents temps d'une séance

### **12h30**

Atelier : construction d'une séance

### **14h00**

Pratique mise en œuvre, piscine n°2 : mise en pratique de l'atelier

### **15H30**

Evaluation, revue des exercices post-nataux

### **16H30**

Bilan de la journée, remise des certificats

### **17h00**

Clôture de la formation