



## **ATELIER THÉMATIQUE**

### **APPRIVOISER LA DOULEUR : LES MÉTHODES NATURELLES**

Envisager un accouchement naturel c'est choisir de faire confiance à la physiologie. C'est croire que le corps de la femme sait exactement comment faire naître l'enfant qu'elle porte. Que les sensations ressenties et la douleur rencontrée serviront de guides pour favoriser l'incroyable processus de la naissance. Souvent méconnues, de nombreuses méthodes naturelles permettent de soutenir la femme en travail. Lors de cet atelier, nous explorerons quelques-unes de ces précieuses alliées.

Voici un aperçu des sujets qui seront abordés :

- Les besoins de la femme en travail : comment créer un espace sécuritaire.
- Les phases du travail et les paliers d'intensité : comment répondre à une douleur progressive
- Des outils pour le corps : mouvements, ballon et *rebozo*
- Jouer sur les sens pour déjouer la douleur : le toucher, l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût
- Préparer l'esprit : relaxation, visualisation, mantras

---

Dimanche 21 février 2021

13h30 à 16h00

Via la plateforme ZOOM

GRATUIT

---

**Les places sont limitées. Inscrivez-vous tôt!**

Pour tous renseignements contactez-nous au : (514) 274-1727