



## Formation Ballon Forme

pour sages-femmes.

**Belgique : 12,13 et 19 octobre 2019**  
**Namur, de 9 à 17h.**

**La méthode Ballon Forme Couple© : 12 octobre 2019**

Regroupements de positions ,d'appuis et de mouvements sécuritaires exécutés en couple avec le ballon de naissance dans le but de faciliter et favoriser l'accouchement naturel, en toute autonomie . Cette méthode donne des outils au père pour aider significativement la mère pendant l'accouchement.

**Les exercices de base de Ballon Forme prénatal : 13 octobre 2019**

En prénatal : Le ballon supporte, étire, fait rouler, berce dans tous les sens pour assouplir, tonifier et détendre dans le but de mieux vivre la grossesse, diminuer certaines malaises et familiariser la future maman au ballon de naissance pour l'accouchement.

**Les exercices de base de Ballon Forme postnatal : 19 octobre 2019**

En postnatal : Le ballon permet de récupérer la condition physique après l'accouchement par des exercices axés sur le renforcement du périnée, la correction de la diastase des grands droits et la récupération de la condition physique globale tout en stimulant et en ayant du plaisir avec bébé.

Cette formation vous permettra d'intégrer le ballon de naissance dans vos préparations à l'accouchement et dans vos rencontres postnatales. Les exercices prénatals présentés réduiront les maux de la grossesse et prépareront le corps pour l'accouchement. La méthode Ballon Forme couple vise à préparer le couple à l'utilisation autonome du ballon de naissance pendant l'accouchement. Les exercices postnatals contribueront à la rééducation en postpartum.

*Plan de cours:* Syllabus pratique des exercices de base de Ballon Forme prénatal et postnatal incluant la correction des principaux défauts d'exécution, les interdits et contre-indications, buts et objectifs visés par les exercices avec le ballon, malaises de la grossesse pouvant être réduits par l'intermédiaire d'exercices spécifiques, exercices préventifs et correctifs (prolapsus et diastase) effets sur la grossesse et sur l'accouchement et échanges interactifs.

journée couple : 200 euros  
journée prénatal : 125 euros  
journée postnatal : 125 euros

Nombre d'inscriptions limité.  
Signature de l'entente internationale obligatoire.

Inscriptions : [francoisewanty@yahoo.fr](mailto:francoisewanty@yahoo.fr)  
[www.bebeballon.be](http://www.bebeballon.be)

