

Le programme

J1 - 9h00 - 16h00

Accueil des participantes autour d'un thé

Présentation en cercle de femme

Le quatrième trimestre théorie – les modifications physiques, émotionnelles et psychiques du post-partum

Travailler son écoute active, attentive (et bienveillante)

Principes fondamentaux de médecine chinoise

Utilisation des moxas dans le post-partum

Pratique entre participantes

J2 - 9h00 - 16h30

Accueil des participantes

Théorie : Le massage en post-partum

Le massage de la face antérieure, du ventre et du visage

Pratique entre participantes

J3 - 9h00 - 16h30

Accueil des participantes

Massage de la face postérieure

Rituel de fermeture post-partum inspiré du REBOZO

Le serrage du bassin

Pratique entre participantes

J4 - 9h00 - 17h00

Accueil des participantes autour d'un thé

Pratique du rituel de soins post-partum entre participantes, chaque participante donne et reçoit le soin pendant 3h.

Cercle de femme de clôture

MATERIEL A PREVOIR

☐ Sept foulards (entre 1m50 et 1m80 de long et au moins 60cm de large), vous pouvez trouver des Rebozo sur le site ETSY, sur vinted, ou sur sorebozo, les rebozo ont un coût, vous pouvez tout à fait démarrer avec des foulards récupérés en friperie, le tissu doit être légèrement élastique et fin.

- ☐ Votre pic nic pour le midi (sinon le slot dispose d'un délicieux restaurant bio et local)
- ☐ Une tenue confortable pour masser et des sous vêtements ne craignant pas l'huile
- ☐ Un carnet de note et un stylo
- ☐ Un coussin pour la tête
- ☐ Deux petites serviettes et deux grandes
- ☐ Un grand drap pour mettre sur la table
- ☐ Un plaid

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les collations et boissons sont prévues pour les quatre jours.

Le bâton pour le rebozo, les moxas, l'huile et un support écrit vous sont fournis pour la formation. Nous restons ensemble durant les pauses afin de créer du lien.