

Accompagnement corporel de la maternité



Fanny Dantoni

Thérapeute psycho-corporelle

Yoga pré & postnatal De Gasquet

Soutien du corps, préparation
et récupération

Espace d'écoute et
d'accompagnement des
transformations de la
maternité

*Pendant la grossesse,
le post-partum,
ou tout au long de cette traversée.*



La manière dont le
corps est
accompagné
pendant la maternité
transforme aussi la
manière dont cette
période est vécue.

Un corps qui change
mérite qu'on prenne
soin de lui.

La **grossesse**,
l'**accouchement** et le **post-**
partum engagent
profondément notre corps —
et notre cœur.

*Et c'est notre quotidien
entier qui s'en voit
chamboulé.*

Comprendre ce qui se passe
dans son corps et disposer
d'outils adaptés permet de
**dialoguer avec ses
transformations,**

d'aller *avec son corps,*
plutôt que contre lui.

A woman with long brown hair is shown in profile, looking down and smiling. She is wearing a strapless, floor-length dress covered in shimmering sequins. The background is a soft, warm sunset or sunrise over a field with trees in the distance. The overall tone is golden and romantic.

Pendant la grossesse



L'objectif n'est pas
simplement d'attendre
que le corps « tienne »
jusqu'à l'accouchement,
mais de l'accompagner
tout au long de ses
transformations.

Mieux comprendre les **transformations physiologiques** de la grossesse
et développer une conscience plus fine
de son corps.

Au fil de la grossesse

Adapter le mouvement

Apprendre des postures, mouvements et adaptations permettant de favoriser le confort et de soulager certains inconforts courants.

Entretenir l'aisance corporelle

Via la mobilité, la respiration et le soutien musculaire.

Ecouter son corps

Prendre régulièrement le temps d'écouter ses sensations et d'adapter sa pratique à ses besoins.

Repartir avec des outils concrets à utiliser en autonomie dans son quotidien.

Se préparer à l'accouchement

Préparer le corps

Travailler la mobilité du bassin, le périnée et l'étirement du corps pour favoriser l'ouverture pendant l'accouchement.

Accompagner les sensations

Explorer la respiration, le relâchement et différentes manières d'*accompagner les sensations plutôt que de lutter contre elles.*

S'approprier des outils concrets

Expérimenter pendant la grossesse des ressources qui pourront être mobilisées le jour de l'accouchement.

A warm, intimate photograph of a woman lying in bed with a newborn baby. The woman is on the right, looking towards the baby on the left with a gentle smile. She has long, wavy brown hair and is wearing a light-colored, textured knit top. The baby is lying on its stomach, wearing a white long-sleeved shirt with a small bow on the back. The baby is looking down at its hands. The background is softly blurred, showing white pillows and a light-colored wall. The overall tone is soft and tender, with a warm color palette.

Pendant le post-partum



La récupération ne
commence pas plusieurs
semaines après la
naissance. Certains
gestes peuvent être mis
en place dès les
premières heures après
l'accouchement.

« *Tout (ou presque) se joue avant 6 semaines* »

C'est aussi le sous-titre de l'ouvrage que Bernadette de Gasquet consacre au post-partum.

Dès les premières heures après la naissance, le corps peut être soutenu dans sa récupération :

positionnement, mobilisation, respiration et gestes adaptés permettent de l'accompagner progressivement après l'intensité de l'accouchement.

Certains de ces repères peuvent être ***appris dès la grossesse*** et ***utilisés dès la maternité*** — parfois dès la table d'accouchement.

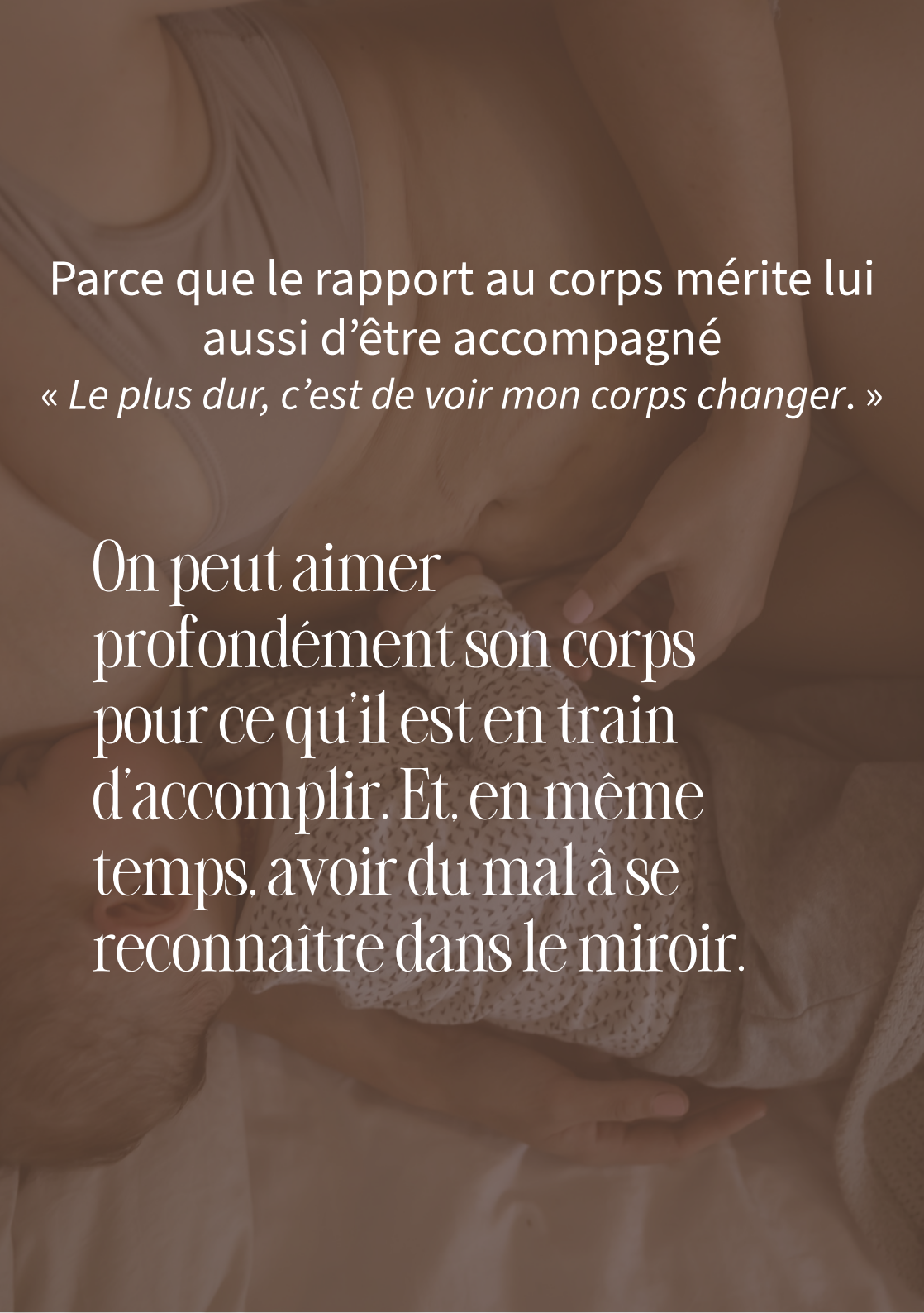
Une traversée unique pour celle qui la vit

L'accompagnement s'adapte à **ce que votre corps a traversé**, à ses besoins du moment et à la manière dont cette période est vécue.

L'enjeu n'est pas de demander au corps de « **récupérer vite** ».

Il est de respecter ce qu'il vient de traverser, d'apprendre comment le soutenir et de **laisser à sa récupération le temps dont il a besoin**. *Parce qu'il vient quand même de traverser beaucoup.*

Prendre soin du corps pour aujourd'hui et pour le long terme.

A close-up, soft-focus photograph of a person's hands gently cradling a baby. The person is wearing a light-colored tank top. The baby is wrapped in a patterned blanket. The overall tone is warm and intimate, with a brownish-orange color overlay.

Parce que le rapport au corps mérite lui
aussi d'être accompagné
« *Le plus dur, c'est de voir mon corps changer.* »

On peut aimer
profondément son corps
pour ce qu'il est en train
d'accomplir. Et, en même
temps, avoir du mal à se
reconnaître dans le miroir.

Il ne s'agit ni de demander à une
femme

*d'aimer toutes les
transformations de son corps.*

Ni de chercher immédiatement à
retrouver

« celui d'avant ».

Il s'agit d'avoir un espace pour faire
connaissance avec ce corps qui
change, apprendre à répondre à ses
nouveaux besoins, retrouver de la
confiance dans ses sensations et ses
ressources, et construire une
relation plus douce avec lui.

Concrètement,
comment
je vous
accompagne ?



Yoga pré & postnatal De Gasquet

Une approche de référence en
périnatalité, respectueuse de la
physiologie — postures,
mouvement, respiration, travail du
bassin et du périnée...

Toucher

Lorsque le besoin se présente et
toujours avec votre accord.

Ressources psycho-corporelles

Conscience du corps, des
sensations et de ce qui s'y vit.

Écoute et présence soutenante

Un espace d'accueil où chaque vécu
a sa place.

Accompagnement individuel

Au cabinet ou à domicile

Séances de **1h15**

75 €

La séance

350 €

Carte de 5 séances

*Utilisable librement pendant la
grossesse et/ou le post-partum.
À domicile : supplément selon la
distance.*

Fanny Dantoni

Thérapeute psycho-corporelle

Accompagnante des traversées de vie.

J'accompagne les
traversées de vie à travers
le **corps**.

*La maternité est l'une de ces
traversées.*

☎ 06 42 29 50 15

📷 fanny.dantoni

🖱 [www:// fannylesvoixducorps.com](http://fannylesvoixducorps.com)

