

# Cours de préparation à la naissance

# calmbirth®

Imaginez que votre bébé vienne au monde dans le calme et la joie.

## QUOI

La philosophie des cours **calmbirth®** se base sur la conviction que le corps des femmes est conçu pour donner la vie et que le processus de la naissance est facilité s'il se passe dans le respect, la confiance et la joie.

Les cours **calmbirth®**

... ont pour but d'éliminer les tensions, les angoisses et les peurs qui surviennent à l'approche de l'accouchement.

... apprennent aux couples à utiliser des ressources qu'ils possèdent naturellement, leur donnant ainsi les moyens de mieux contrôler leur expérience de naissance.

... reconnaissent que le rôle du papa (ou de la personne de soutien) est vital, et encouragent sa participation.

... sont relaxants, enrichissants et bénéfiques pour la relation du couple, ainsi que celle du couple et de son enfant.

... sont conçus pour se préparer à accoucher, indépendamment du lieu (hôpital, maison de naissance ou domicile) et de la façon (voie basse, péridurale, instrumentée ou césarienne)

... offrent des techniques efficaces pour la naissance, qui deviennent très souvent des aptitudes pour la vie.

## COMMENT

Les cours **calmbirth®** combinent théorie et pratique, avec des techniques simples de relaxation, de visualisation et de respiration.

Le petit nombre de participants (max. 3 couples) permet de se sentir à l'aise.

Les cours enseignent aux couples des techniques à pratiquer régulièrement pendant la grossesse, afin d'arriver au jour "J" calmes et sereins.

## OU - QUAND

Les cours ont lieu à Ecuwillens (FR). Le programme de 13 heures est réparti en 5 cours du soir (de 2h30) ou sur 2 dimanches (de 6h30).

Le meilleur moment pour suivre les cours se situe entre la 24<sup>ème</sup> et la 32<sup>ème</sup> semaine de grossesse.

Pour en savoir plus sur les dates des cours, contactez-moi!

Téléphone: (026) 411 00 05  
Portable: (079) 350 90 74  
Email: [lorraine@larenaissance.ch](mailto:lorraine@larenaissance.ch)



## COMBIEN

Le prix du cours s'élève à Fr 430.- (CDs de relaxation inclus)

100.- sont remboursés par l'assurance maladie de base et la plupart des assurances complémentaires remboursent encore une partie des coûts. Renseignez-vous auprès de votre assurance!



Intéressé(e)s?  
Je me réjouis d'ores et déjà de vous rencontrer!

La naissance est un événement grandiose et naturel qui a besoin d'être chéri et protégé.

## QUI

Je m'appelle Lorraine. Je suis sage-femme et passionnée par tout ce qui touche à la naissance.

Diplômée depuis 2001, j'ai travaillé successivement à l'hôpital cantonal de Fribourg, à Singapour, et à Sydney. En Australie, j'ai découvert une approche différente à la grossesse et à la naissance, plus simple, plus confiante.

C'est d'abord en temps que future maman que j'ai expérimenté les cours de préparation à la naissance **calmbirth®**, très populaires en Australie et développés par Peter Jackson, une homme sage-femme de plus de plus de 20 ans d'expérience.

La philosophie **calmbirth®** m'ayant totalement séduite, je suis retournée chez Peter, cette fois pour y apprendre à enseigner les cours.

Je crois fermement que le corps de chaque femme a sa propre sagesse, et s'il sait, de manière innée, comment faire grandir un bébé en son sein, il saura aussi comment le mettre au monde !

Les cours **calmbirth®** enseignent, de manière très simple, comment travailler avec son corps plutôt que de lui résister.

L'enfant ainsi accueilli dans le calme n'en sera que plus serein...