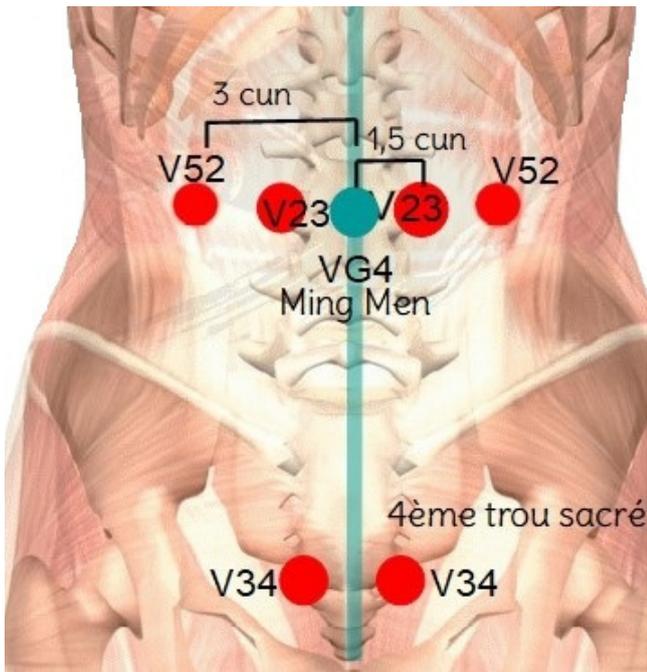


## Acupression périnatale



## VOTRE FORMATRICE



### Peggy OTTINGER

Praticienne certifiée en Toucher-Massage et créatrice du Toucher-Massage Emotionnel Périnatal. Psychogénéalogiste et réflexo-analyste formée aux Empreintes Emotionnelles de la Vie Prénatale et de la Naissance, certifiée en hypnose prénatale et formée en hypnose régressive spirituelle

# CONTENU DÉTAILLÉ

## JOUR 1

### Matin 1

- présentation des participantes, de la formatrice et de la formation
- présentation des objectifs de la formation, des attendus de compétences et de l'évaluation pratique finale
- règles de conduite dans le groupe, éthique, bienveillance et confidentialité
- rappels du module sur le Langage Emotionnel du Corps en Energétique chinoise
- Séance de Qi Gong et rappel des trajets des principaux méridiens
- Les Merveilleux Vaisseaux : Du Mai, Ren Mai = points d'ouverture, palming / fonctions / indications de travail  
théorie et mise en pratique

### Après-midi 1

- Les Merveilleux Vaisseaux : Chong Mai et Dai Mai = points d'ouverture, palming / fonctions / indications de travail  
théorie et mise en pratique
- les Méridiens Coeur-Utérus et Rein-Utérus : fonctions, indications de travail  
théorie et mise en pratique
- clôture de la journée : tour de table et questions

# CONTENU DÉTAILLÉ

## JOUR 2

### Matin 2

- météo intérieure et tour de table
- debriefing sur la journée 1 : questions/réponses
- rappel des points d'ouverture des Merveilleux Vaisseaux vus la veille
- les points utiles par méridien : connaître leur localisation et leurs indications de travail pendant la grossesse / en post-partum + rappels du lien aux émotions / mise en pratique
  - Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur
  - Maître Coeur
  - Triple Réchauffeur
  - Vessie
  - Foie
  - Vésicule Biliaire

### Après-midi 2

- les points utiles par méridien : connaître leur localisation et leurs indications de travail pendant la grossesse / en post-partum+ rappels du lien aux émotions / mise en pratique
  - Rein
  - Estomac
  - Rate-Pancréas
  - Poumon
  - Gros Intestin
  - Tenue des 5 points
- les points d'acupression proscrits pendant la grossesse
- clôture de la journée : tour de table et questions

# CONTENU DÉTAILLÉ

## JOUR 3

### **Matin 3**

- météo intérieure
- debriefing sur la journée 2 : questions/réponses
- pratique autonome des différents points d'ouverture des Merveilleux Vaisseaux connus
- Les points d'acupression en lien avec la fertilité : les connaître, les localiser, les pratiquer
- mise en pratique de l'acupression en séance : position assise, allongée, position latérale / habillée ou à l'huile en massage
- cas pratiques d'étude et construction de séances : mouvements in utero/anxiété maternelle/maux de dos/toux et essoufflement/rhume/syndrome canal carpien/céphalées/remontées gastriques et nausées/insomnies/crampes dans les jambes/douleurs ligamentaires/contractions prématurées/allaitement

### **Après midi 3**

- mise en place d'une séance de personnalisée de 30 à 40mn sur la base d'un cas d'étude
- retours et debriefings
- consignes de pratique pour l'avenir
- clôture de la formation : tour de table et questionnaire à chaud