

# **Naître ensemble**

## ***Yoga pour préparer la naissance en langue française***

presso “Il Nido” Associazione mamme/bimbi e scuola di genitori  
Via marmorata, 169 – 00153 Roma - tel: +39 06 57300707  
Email: [ilnido@hotmail.com](mailto:ilnido@hotmail.com)



La naissance d'un enfant, c'est aussi la naissance de ses parents. La grossesse est un processus naturel, qui fait partie de la sexualité féminine, tout autant que les règles ou la ménopause. Pourtant, dans notre culture, les femmes se sentent très souvent en difficulté, ou même incapables d'affronter la grossesse et surtout l'accouchement.

En effet l'accouchement, relégué aux structures médicales, ne fait plus partie de notre vie quotidienne.

D'une part s'est imposé le “mythe” de la femme enceinte qui travaille jusqu'au dernier jour, sans rien changer au rythme de sa vie quotidienne, d'autre part la surveillance médicale se réduit à une série de contrôles “standards” qui assimilent la grossesse à une pathologie, et l'accouchement à une épreuve que la femme doit subir.

### *Se préparer à l'accouchement, pourquoi?*

Pour devenir acteur à part entière de la naissance, et avoir la liberté de choisir le genre d'expérience que l'on préfère.

Pour retrouver un contact profond avec soi-même, apprendre à écouter les messages de son corps, et commencer un dialogue avec l'enfant.

Nous parlerons des changements physiques et psychiques durant la grossesse, des diagnostics prénataux, des émotions, des différentes options pour l'accouchement, de l'allaitement, des soins au nouveau-né...

Nous utiliserons des techniques de *yoga*, de *stretching*, de *respiration*, de *méditation*, pour connaître ce nouveau corps et accueillir les changements constants qui s'opèrent, pour cultiver notre dimension intuitive, pour consolider le contact avec le bébé dans l'utérus, pour se détendre afin d'éliminer le stress physique, émotif et mental et cultiver force et confiance en soi.

### *Avec qui?*

Le cours est guidé par Judith Mangolte, née à Paris et résidente en Italie depuis 1994. Mère de deux enfants de 6 et 2 ans. Licenciée en études teatrales, a entrepris une recherche personnelle à travers le yoga, la méditation, la thérapie systémique, différents types de thérapie psycho-corporelles... a passé une licence de Psychologie à Milan. Enseigne le yoga depuis 1998 et tiens des cours pour femmes enceintes et pour mères avec bébé depuis 2004. A suivi, entr'autre, des séminaires sur l'écologie de la naissance, avec Michel Odent; est rédactrice de *L'Uovo*, petit journal à diffusion limitée sur les thèmes de la naissance publié par *La casa di maternità* di Milano.