

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom et prénom : .....

Matricule : .....

Adresse : rue ..... n° .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : Privé : ..... GSM : .....

Bureau : .....

Date de l'accouchement : .....

Gynécologue : .....

## Cours choisis :

- Préparation aquatique à la naissance
- Aquagym prénatale
- Aquagym postnatale

*Formulaire à renvoyer au Cabinet de Kinésithérapie  
par courrier, par fax ou email.*

Cabinet de Kinésithérapie Maman-Enfant,  
situé à la Clinique Privée Dr E. Bohler :

5, rue Edward Steichen  
L-2540 Luxembourg

Tél. : 26 333 9080

Fax : 26 333 9088

Email : [info@cabinetmamanenfant.lu](mailto:info@cabinetmamanenfant.lu)

[www.cabinetmamanenfant.lu](http://www.cabinetmamanenfant.lu)



• Relaxation



• Dynamisme



• Echange



# PRÉPARATION AQUATIQUE À LA NAISSANCE



Clinique Privée  
Dr E. Bohler

5, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg-Kirchberg Téléphone 26333-1

**M**maman  
Enfant  
KINÉSITHÉRAPIE

## LA NAISSANCE D'UN ENFANT, CELA SE PRÉPARE !

### **Pourquoi ne pas le faire dans ce milieu « magique » d'où nous venons tous ? L'eau !**

En collaboration avec la Clinique Privée Dr E. Bohler, le Cabinet de Kinésithérapie Maman-Enfant vous propose une préparation aquatique à la naissance qui s'adresse à toutes les futures mamans, dès le 5ème mois de grossesse, dans l'idée de se préparer à un accouchement dans l'eau ou non.

Cette méthode va vous aider à prendre confiance en vous, à apprendre à être à l'écoute de votre corps et de votre bébé, à former un cocon solide « maman – bébé – papa » pour que tout le monde puisse trouver sa place le jour de l'accouchement et aborder votre nouvelle vie avec sérénité.

Lors des cours, nous aborderons différents thèmes :

- > faire prendre conscience à la future maman de son corps, des changements qui s'y opèrent, des sensations nouvelles, de la perception de son bébé ;
- > améliorer le bien-être durant la grossesse (par l'allègement du corps dans l'eau), acquérir une meilleure mobilité, s'assouplir, ... grâce à des exercices d'étirement et d'assouplissement ;
- > travailler et maîtriser la respiration ; élément primordial dans le difficile exercice de l'accouchement ;
- > faire prendre conscience et travailler le bassin et le périnée (mobilité, bon tonus, ...) ;
- > les bienfaits de l'eau, le déroulement du travail, les contractions, les bonnes positions, ... ;
- > la mise au monde, une bonne poussée ;
- > maîtrise et confiance en soi le jour « J », gestion de la douleur ;
- > simulation du jour « J », le séjour à la maternité, ....

A chaque séance, des informations théoriques, des exercices d'activation pour maintenir une bonne condition physique et des exercices de relaxation vous seront proposés.

Les séances sont encadrées par une kinésithérapeute et une sage femme, ainsi que par un maître nageur (qui assure la surveillance du bassin).

## AQUAGYM PRENATALE ET POSTNATALE

Nous vous proposons des séances d'aquagym spécialement conçues pour ces périodes importantes de votre vie.

L'aquagym vous permettra de pouvoir continuer une activité physique sans risque, ni pour vous ni pour votre futur bébé.

Les séances vous aideront à garder un corps tonique et souple en étant sûre de ne pas faire d'exercices contre-indiqués.

Cette activité peut être pratiquée pendant toute la grossesse et reprendre 6 semaines après l'accouchement.



## INFORMATIONS PRATIQUES :

### • Lieux des cours :

Tous les cours se déroulent dans le complexe aquatique du Réhazenter, 1 rue André Vésale à L-2674 Luxembourg.  
(à proximité de la Clinique Privée Dr E. Bohler)  
Piscines chauffées à 28° et 32°.

### • Cours proposés :

- > Préparation aquatique à la naissance : cours collectifs, par cycle de 5 à 8 séances d'1 h ¼. Les futurs papas (ou une autre personne accompagnante) sont invités à participer aux séances.
- > Cours d'aquagym prénatale en groupe, à raison d'une heure par semaine.
- > Cours d'aquagym postnatale en groupe, à raison d'une heure par semaine.

### Attention !

Bonnet obligatoire pour tout monde et bermudas interdits !

Pour tout renseignement complémentaire,  
veuillez contacter le Cabinet de Kinésithérapie  
Maman-Enfant au 26 333 9080.