**Français**

**Bouger pendant la grossesse :** raffermissement – elasticité – respiration – danser avec plaisir et entraînement mentale.

**Préparation d’accouchement et le temps d’être parents :** Informations – respiration – entraînement mentale – préparation du plancher pelvien pour l’accouchement

**Préparation d’accouchement avec acupuncture :** 3 – 4 semaines avant terme je commence avec la préparation avec l’acupuncture, ce qui va aider diminuer les douleurs et le temps d’accouchement. J’offre aussi le Moxa pour les présentations par le siège.

**Cours de rééducation (Rückbildungsgymnastik)**: après l’accouchement bilingue (allemand – français) ; prophylaxie d’incontinence, exercices pour les abdos, contrôle de la diastase recti et posture. Finalement la cliente a un équilibre meilleur.

**Consultations d’allaitement :** pendant toute la phase d’allaitement ; préparation pour la reprise du travail ; problèmes avec engorgement mammaires et le sevrage.

**Cours de rééducation avant et après une opération gynécologique :** Prophylaxie ou thérapie d’incontinence d’urinaire d’effort. Perception du perinée que la femme sache après l’opération comment s’entraîner. Rééducation après l’opération.