

Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

2026

Dans le cadre d'un module de formation Bachelor de préparation à la naissance et à la parentalité, les étudiantes sages-femmes développent des compétences en ce domaine. Dans ce but, des cycles de cours complets et spécifiques pour les futurs parents sont organisés à la Haute école de santé de Genève sous la supervision d'une enseignante sage-femme.

Début des prochains cours :

Jeudi 17 février 2026

Dates : 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3 et 24/3

6 séances de 2 heures

Horaires : 18h-20h

Lieu : HEdS GE



Informations :

Du lundi au jeudi
8h30-11h45 et 13h30-16h

sf.heds@hesge.ch
tél. 022 558 59 90

www.hesge.ch/heds/preparation-naissance

En plus d'être une préparation à la naissance classique, ce cours apporte des outils spécifiques aux femmes enceintes et à leurs conjoints, pour la gestion du stress, de la peur et de la douleur en lien à l'accouchement. Les futurs parents apprendront à cultiver une attitude à travers divers exercices de méditation, afin de se préparer à vivre l'expérience transformatrice de la naissance et de la parentalité. Ils seront invités à travailler avec leurs sensations et leurs émotions dans le moment présent, et se donneront ainsi l'opportunité d'être en contact plus profondément avec eux-mêmes, leurs ressources, leurs espaces intérieurs de confiance et de paix, afin de vivre plus pleinement cette étape si importante dans le cycle de la vie : devenir parent.

ORGANISATION ET CONTENU

Un cycle comprend 6 séances hebdomadaires prénatales.

- Apports de connaissances en lien à la grossesse, l'accouchement, le post-partum et l'allaitement basés sur les besoins des participant-e-s.
- Méditations et exercices basés sur la Pleine Conscience et échanges en groupe à partir du vécu de chacun.

Afin de profiter pleinement de ce programme, il est demandé aux participant-e-s de s'engager à pratiquer environ 30 minutes par jour à domicile. Des supports audios et écrits sont fournis dans ce but.

COÛT

Ce cours est organisé dans le cadre de la formation des étudiant-e-s sages-femmes et est donc **gratuit** pour les futurs parents.

INTERVENANTE

Arabelle Gautier, Maître d'enseignement, sage-femme, certifiée CAS HES-SO/UNIGE
Interventions basées sur la Pleine Conscience