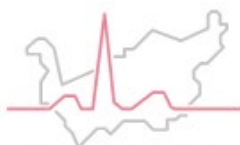


# Cours en piscine de préparation à la naissance



Centre Hospitalier du Valais Romand  
Service d'obstétrique



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## POUR VOUS ACCOMPAGNER ...

### Afin d'aborder sereinement la naissance de votre enfant

- Préparation aquatique à la naissance en groupe, dans une ambiance détendue et conviviale
- Accompagnement par une sage-femme diplômée
- Décontraction musculaire et légèreté corporelle dans une eau à 32°C
- Exercice de musculation douce et prise de conscience corporelle
- Travail sur la respiration
- Détente et bien-être physique et mental
- Développement du lien affectif avec votre bébé

### Nous vous proposons :

7 séances débutant dès la 32<sup>e</sup> semaine de grossesse

**Inscription dès la 28<sup>e</sup> semaine**

### Les cours comprennent :

- Une séance d'information théorique sur la fin de la grossesse et l'accouchement (vous pouvez être accompagné par la personne de votre choix)
- Six séances de pratique aquatique

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Horaire des cours

Mercredi de 19h00 à 20h30

### Lieu

- Cours théorique à l'Hôpital de Sion (le lieu vous sera précisé par la sage-femme)
- Cours pratique à la piscine de la Clinique Romande de Réadaptation de la SUVA  
Avenue du Grand-Champsec 90, 1950 Sion

### Conditions

Cours accessible à toutes (il n'est pas nécessaire de savoir nager).

### Prix

CHF 240.- (7 séances), dont CHF 150.- pris en charge par l'assurance-maladie de base. Renseignez-vous auprès de votre assurance complémentaire pour un remboursement total.

### Information et inscription via le formulaire



## CONTACT



### **Centre Hospitalier du Valais Romand**

### **Hôpital du Valais**

Av. du Grand-Champsec 80

1951 Sion

Document élaboré par le Service d'obstétrique.

Réf : 627 905 - 08/2024 | © Hôpital du Valais



La famille au cœur de nos soins