

## PROGRAMME MASTERCLASS NAISSANCE QUANTIQUE 2022 - M1

Ce programme est indicatif pour le déroulé de la formation en présentiel.

**Si vous participez en ligne**, vous pouvez suivre les vidéos à votre rythme sur la plateforme en ligne.

Pensez à noter juste **les horaires des lives** avec Whapio et avec votre référente d'équipe, Elena Grillenzoni.

### JOUR 1- 25 mai 2022

---

**\* Durée vidéos du matin : 1h07**

Accueil sur place : **8h-8h45h**

i : CERCLE D'OUVERTURE

**EN LIGNE • Live d'introduction : 9h30 - 10h30**

pause 20 min

v : INTRODUCTION // 5' (**10h45-10h55**)

v : DOULAS ET GARDIENNES DE LA NAISSANCE // 1h02 (**10h55-12h**)

### 12h-14h : pause midi

**\* Durée vidéos aprèm: 1h58**

v : MODÈLES DE SOINS : DU MODÈLE TECHNOCRATIQUE AU MODÈLE QUANTIQUE // 58' (**14h-15h**)

pause 15 min

v : LE MODÈLE QUANTIQUE // 1h (**15h15 - 16h15**)

i : DISCUSSION / PARTAGE ou pratique corporelle détente (**16h15-16h40**)

**EN LIGNE • 17h SESSION LIVE AVEC WHAPIO#1**

(ouverture du lien pour échange entre participantes à 16h30, optionnel)

## JOUR 2 - 26 mai 2022

---

**Durée vidéos du matin : 1h08**

**8h-8h45** : Accueil

**v** : LE CERCLE DU NURTURING ET LE PLUS BEAU CADEAU OFFERT PAR LES ACCOMPAGNANT·E·S // **1h08 (9h-10h08)**

pause 15 min

**i** : YOGA PRENATAL avec Magdalena (10h30-12h)

● **DISPONIBLE EN LIGNE ! Suivez nous en live depuis le groupe fb Doulas Quantique ;)**

### 12h - 14h : pause midi

**Durée vidéos aprèm : 2h21**

**v** : LE SYSTÈME ENDOCRINIEN : HORMONES COMME DES MESSAGERS (1e partie) // **1h (14h-15h)**

pause 15 min

**v** : LE SYSTÈME ENDOCRINIEN : HORMONES COMME DES MESSAGERS (2e partie) // **1h21 (15h15-16h45)**

**EN LIGNE ● 17h SESSION LIVE AVEC WHAPIO#1**

(ouverture du lien pour échange entre participantes à 16h30, optionnel)

## JOUR 3 - 27 mai 2022

---

**Durée vidéos du matin : 1h23**

**8h-8h45** : Accueil

**9h - 10h15 : Atelier son chant et mantras pour la grossesse (avec Magdalena)**  
• **DISPONIBLE EN LIGNE ! Suivez nous en live depuis le groupe fb Doulas Quantique ;)**

pause 20 min

**v : ÉQUITÉ VS ÉGALITÉ // 9' (10h35 - 10h44)**

**v : LA GLANDE PINÉALE // 1h14 (10h45 -12h)**

**12h - 14h : pause midi**

**Durée vidéos aprèm : 1h23**

**v : L'ENFANTEMMENT COMME UN ÉTAT ALTÉRÉ : SCHÉMAS D'ONDES CÉRÉBRALES // 1h23 (14h-15h23)**

pause 20 min

**EN LIGNE • 16h SESSION LIVE AVEC WHAPIO#1**

(ouverture du lien pour échange entre participantes à 15h30, optionnel)

**Sur place - CÉRÉMONIE YONI STEAM FEMME MÉDECINE : 20h-22h**

**JOUR 4 - 28 mai 2022**

---

**Durée vidéos du matin : 1h13**

**8h-8h45 : Accueil**

**i : TEMPS D'ANCRAGE (mouvement libre) (9h-9h25)**

**v : ATLAS DE L'ENFANTEMMENT : L'UTÉRUS, LE COL, LA DILATATION ET L'EFFACEMENT // 1h13 (9h30 -10h45)**

pause 15 min

**v : COMPRENDRE LA CONCEPTION ET LES CYCLES REPRODUCTIFS // 1h (11h-12h)**

## **12h - 14h : Pause midi**

**Durée vidéos aprèm : 1h13**

**v : LES FEMMES COMME SEXE ANCESTRAL // 73' (14h-15h15)**

pause 15 min

**i : CERCLE DE CLÔTURE DES 4 JOURS (15h30-16h30/45)**

pause 15 min

**EN LIGNE • 17h SESSION LIVE AVEC WHAPIO#1**

(ouverture du lien pour échange entre participantes à 16h30, optionnel)