FORMATION PROFESSIONNELLE · CERTIFICATION PRIVÉE À LA MÉTHODE

BIRTH FLOW PRO

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Physiologie. Mouvement. Confiance.

Une méthode où la mobilité, la physiologie et la confiance ouvrent la voie à une naissance plus positive. Un espace pour se reconnecter à soi, croire en sa capacité à enfanter et vivre pleinement son accouchement.



17 h	8 h	10	1 290 €
Cours en ligne	Workshop pratique	Expériences	Tarif formation

PROMOTION MARS 2027 / 8 EXPÉRIENCES PRÉNATALES + 2 POSTPARTUM

01 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

La méthode Birth Flow.
Trois piliers, une expérience.

Inspiré du « joyful movement », Birth Flow révolutionne l'expérience de la fin de grossesse : le mouvement devient un art de vivre, pas une performance. La mobilité du bassin et la compréhension de la physiologie donnent aux futures mamans des ressources pour accompagner le travail, se reconnecter à leur capacité à enfanter et vivre leur naissance, pas seulement y survivre. Un espace de bien-être à soi, hors du cadre médical.

01	02	03
PHYSIOLOGIE	**MOUVEMENT**	**CONFIANCE**
Comprendre la physiologie, les hormones et le corps en travail, pour donner du sens au mouvement.	Explorer le bassin, les appuis et les positions de naissance. Faire de la mobilité une ressource et un plaisir.	Se reconnecter à soi, à ses ressources et à sa capacité à enfanter. Se sentir actrice de sa naissance.

À QUI S'ADRESSE BIRTH FLOW PRO ?

Aux professionnelles et professionnels de la périnatalité et de l'accompagnement : sages-femmes, kinésithérapeutes, doulas, enseignants de yoga pré/postnatal, ostéopathes et autres acteurs de cet univers.

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Transmettre les repères de physiologie et de mobilité utiles pour comprendre la naissance.
- Guider des expériences où la mobilité, le Savasana éducatif et la confiance se renforcent.
- Accueillir un groupe, créer une ambiance chaleureuse et transmettre avec précision.
- Construire des cours, ateliers et offres lisibles, puis les rendre visibles localement.

UNE ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE COMPLÉMENTAIRE

SAGE-FEMME	Physiologie de la grossesse et de la naissance, déroulement du travail, hormones et environnement.
KINÉSITHÉRAPEUTE	Biomécanique du bassin, respiration, périnée, abdominaux et mobilité périnatale.
MATHILDE HOUNNOU	Créatrice de Birth Flow : méthode signature, guidage, expériences et développement de l'activité.

UNE MÉTHODE DÉJÀ CHOISIE PAR LES MAMANS

Plus de 7 000 femmes ont choisi Birth Flow.

Birth Flow Pro porte cette vision au plus près des femmes : mieux connaître leur corps, découvrir le pouvoir de la mobilité et cultiver la confiance pour vivre leur naissance plus pleinement.

02 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

17 heures en ligne.
Quatre modules complémentaires.

Une progression pensée pour comprendre, apprendre à guider, puis transformer Birth Flow en activité professionnelle.

MODULE 01 / 6 H

UNDERSTAND · Comprendre

- Physiologie de la grossesse, du travail et de la naissance.
- Environnement, intimité, sentiment de sécurité et hormones.
- Bassin, mouvements, périnée, sangle abdominale.
- Premiers temps du postpartum et repères de sécurité.

MODULE 02 / 4 H

MOVE · Explorer

- Mobilité du bassin, appuis, asymétrie et positions.
- Souffle, transitions et mouvements qui accompagnent le travail.
- Marche active, danse instinctive et plaisir du mouvement.
- Séquences prénatales et pratiques postpartum adaptées.

MODULE 03 / 4 H

FACILITATE · Transmettre

- Les 10 expériences : physiologie, mouvement et confiance.
- Cercle d'ouverture, guidage, pédagogie du ressenti.
- Savasana éducatif : anatomie, hormones et confiance en soi.
- Accueil, sécurité, intimité et espace de connexion à soi.

MODULE 04 / 3 H

GROW · Développer

- Concevoir des cours à l'unité, des packs, workshops et événements.
- Définir ses tarifs, sa rentabilité et ses partenariats.
- Créer des Reels attractifs et des contenus à potentiel viral.
- Attirer des futures mamans sur Instagram et localement.

LE FORMAT D'APPRENTISSAGE

Des vidéos structurées, des démonstrations, des guides pédagogiques, des ressources pour créer ses séances et des quiz pour vérifier ses acquis.

UNE MÉTHODE, PAS UNE SIMPLE CHORÉGRAPHIE

Comprendre. Expérimenter. Transmettre.

La mobilité n'est jamais un exercice isolé : elle se relie à la physiologie de la naissance. Le Savasana éducatif prolonge chaque exploration corporelle par une compréhension et une confiance nouvelles.

03 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Une séance Birth Flow.
60 minutes, une identité forte.

Une trame reconnaissable, pensée pour explorer la mobilité en faveur d'une expérience de naissance plus positive. Chaque séance lie mouvement joyeux et Savasana éducatif : comprendre son corps, ressentir ses ressources et gagner confiance.

TRAME SIGNATURE DES SÉANCES PRÉNATALES

00—10	**CONNEXION & ANCRAGE** Cercle court, souffle, yoga et connexion à soi.	TRAME COMMUNE
10—25	**MOBILITÉ FONCTIONNELLE** Mobilité du bassin et positions pour accompagner le travail, selon l'intention du jour.	PARTIE SPÉCIFIQUE
25—40	**MARCHE ACTIVE & RYTHMÉE** Marche, appuis, coordination et plaisir de bouger.	TRAME COMMUNE
40—50	**DANSE INSTINCTIVE** Mouvement du bassin, liberté, expression et retour progressif au calme.	TRAME COMMUNE
50—60	**SAVASANA ÉDUCATIF** Relaxation guidée : physiologie, hormones, intimité, sécurité et confiance en sa capacité à enfanter.	PARTIE SPÉCIFIQUE

CE QUI RESTE

L'ADN de la méthode

La trame, le plaisir du mouvement et un espace rassurant de connexion à soi.

CE QUI ÉVOLUE

L'intention du jour

La mobilité fonctionnelle et le Savasana éducatif, un duo pédagogique propre à chaque intention.

ET APRÈS LA NAISSANCE ?

Les deux expériences postpartum gardent l'esprit Birth Flow, avec un rythme, des mouvements et des temps de récupération spécifiquement adaptés à cette période.

04 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

10 expériences à transmettre. 8 prénatales, 2 postpartum.

Chaque expérience associe une mobilité fonctionnelle spécifique et un Savasana éducatif : deux façons complémentaires de transmettre la physiologie et de renforcer la confiance. Les mouvements détaillés sont enseignés dans la formation.

LES HUIT INTENTIONS PRÉNATALES

01 GROUND
Retrouver ses appuis et mieux habiter son bassin.

02 PULSE
Explorer le lien entre souffle, mouvement et cadence.

03 SPACE
Découvrir plusieurs directions et possibilités de mobilité.

04 POWER
Ressentir sa force, sa stabilité et ses ressources.

05 WAVE
Laisser émerger des mouvements continus et souples.

06 RELEASE
Alterner activation, détente et confort corporel.

07 TRUST
Faire confiance à ses sensations et à sa capacité à enfanter.

08 CONNECT
Se reconnecter à soi, à son bébé et à ses ressources.

DEUX EXPÉRIENCES POSTPARTUM

POSTPARTUM
09 REBIRTH
Accueillir son corps après la naissance, retrouver des repères et s'offrir un espace de douceur.

POSTPARTUM
10 RISE
Explorer une reprise de mouvement progressive, retrouver du plaisir et célébrer sa nouvelle étape.

Chaque Savasana éducatif ancre une connaissance : physiologie, hormones de la naissance, intimité, sentiment de sécurité, environnement et confiance en soi. La mobilité permet de vivre ces notions dans le corps.

LA FORCE DE CETTE BIBLIOTHÈQUE

Huit séances prénatales aux intentions différentes, avec un même cadre de pratique ; deux expériences postpartum pensées pour accompagner le retour au mouvement et à soi.

05 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Le workshop pratique.
8 h, deux formats au choix.

Une journée complète pour pratiquer les flows, apprendre à guider, travailler sa posture de facilitatrice et expérimenter Birth Flow ensemble, en présentiel à Paris ou à distance en direct.

01 / PRATIQUE

Revoir les flows

- Revoir les huit flows prénatals et les deux postpartum.
- Travailler transitions, rythme et guidage.
- Explorer les variantes prénatales et postpartum.

02 / ANIMATION

Accueillir & guider

- Créer un cadre de confiance dès l'arrivée.
- Animer le cercle, donner des consignes claires.
- S'entraîner en groupe et recevoir des retours.

03 / EXPÉRIENCE

Créer une ambiance

- Atmosphère, lumière, espace, musique et matériel.
- Construire une montée d'énergie joyeuse.
- Créer un espace de plaisir et de connexion à soi.

04 / LANCEMENT

Créer & communiquer

- Filmer des Reels attractifs et partageables.
- Attirer des futures mamans via les réseaux sociaux.
- Lancer ses ateliers et ses partenariats locaux.

L'OBJECTIF DE CETTE JOURNÉE

Savoir guider les flows et créer un espace rassurant où chaque femme peut explorer la mobilité, se connecter à elle-même et prendre confiance en sa capacité à enfanter.

WORKSHOP OBLIGATOIRE · 8 HEURES · DEUX FORMATS

À Paris en présentiel (recommandé pour vivre pleinement l'expérience collective), ou à distance en direct sur une journée complète. À distance, présence toute la journée, caméra allumée et espace pour pratiquer avec le groupe : pas de replay. Plusieurs dates, pendant ou après les modules en ligne. Transport, repas et hébergement non compris pour Paris.

UN OBJECTIF CONCRET

Repartir avec les bons réflexes.

Repartir avec une trame d'accueil, une maîtrise pratique des séquences et des idées de contenus capables de faire connaître les expériences Birth Flow aux futures mamans.

UNE MÉTHODE, PLUSIEURS FORMATS POUR SE DÉVELOPPER

Cours à l'unité, packs de séances, workshops thématiques ou séances intégrées à des événements : Birth Flow s'adapte à vos projets. Exemple : une expérience Birth Flow suivie d'une intervention professionnelle, avec une marque partenaire qui offre des goodies. Des rendez-vous attractifs et à forte valeur ajoutée pour les futures mamans.

06 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Un parcours structuré.
Une validation, puis un lancement.

17 h de cours en ligne à son rythme, puis un workshop obligatoire de 8 h au choix : en présentiel à Paris (recommandé) ou à distance en direct. Plusieurs dates seront proposées, pendant ou après les modules. Enfin, un flow de 20 minutes en visio avec Mathilde pour valider les acquis.

COMMENT SE DÉROULE LA VALIDATION ?

01	**Apprentissage en ligne** Vidéos, guides, entraînements et quiz de consolidation au fil des modules.
02	**Workshop pratique de 8 h** Obligatoire au choix : présentiel à Paris (recommandé) ou à distance en direct. Plusieurs dates, pendant ou après les modules. En ligne : caméra et espace de pratique requis.
03	**Flow final de 20 minutes en visio** Guidage d'un flow de 20 min en visioconférence avec Mathilde, suivi de retours personnalisés.
04	**Certification Birth Flow** Après validation, remise du certificat privé « Facilitatrice Birth Flow certifiée » ou « Facilitateur Birth Flow certifié ».

UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL AVEC MATHILDE

1 H 30 INCLUS	**20 min de flow en visio + 70 min d'audit personnalisé** Offres et tarifs, Instagram, contenus partageables, visibilité locale, acquisition de futures mamans et plan d'action pour lancer ses séances.

LES SUPPORTS FOURNIS

Guides des dix expériences · supports de physiologie · fiches de mouvement · scripts de Savasana éducatif · ressources de communication · quiz et grilles de progression.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Précision des repères de physiologie, maîtrise de la mobilité, qualité du Savasana éducatif, guidage, accueil et transmission de la confiance.

La certification délivrée valide la maîtrise de la méthode Birth Flow. Il s'agit d'une certification privée, distincte d'un diplôme d'État.

07 / DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Tout est inclus.
Promotion de mars 2027.

Une méthode clé en main pour transformer l'expérience des mamans et développer votre activité : kit de démarrage, accompagnement business, identité visuelle professionnelle et réseau Souls of Mama.

1 290 €

TARIF FORMATION

Prochaine promotion · Mars 2027

Les cours, le workshop de 8 h au choix et l'accompagnement de lancement sont compris.

LA FORMATION + LES OUTILS + LES AVANTAGES

25 h de formation

17 h en ligne + workshop de 8 h, à Paris ou à distance en direct.

Équipe experte

Sage-femme, kinésithérapeute et Mathilde Hounnou.

10 expériences

8 prénatales + 2 postpartum, guides et supports.

Certification privée

Quiz + flow de 20 min en visio avec Mathilde.

1 h 30 avec Mathilde

20 min en visio + 70 min d'audit business individuel.

Kit de démarrage inclus

5 tapis de yoga + 5 ballons cacahuète, remis après certification : commencez avec une identité visuelle pro et des photos / Reels qui se démarquent.

Réseau Souls of Mama

Annuaire sur le site + visibilité sur Instagram Souls of Mama.

Lives business mensuels

Avec des experts pour accompagner le développement de ton activité.

GRANDIR ENSEMBLE AVEC SOULS OF MAMA

Souls of Mama fait connaître le réseau grâce à son annuaire, ses mises en avant Instagram et son marketing de contenu. Les lives et masterclasses business accompagnent le développement de votre activité et de votre visibilité. Notre ambition : transformer l'expérience des mamans et faire grandir les facilitatrices, ensemble.

LICENCE DE LA MARQUE BIRTH FLOW

L'utilisation du nom Birth Flow est encadrée par une licence de marque. Les conditions de licence et les éventuelles redevances sont précisées avant l'inscription.