



ATELIERS SOPHRO

Vivez votre accouchement le plus sereinement possible

TOUS LES 2ÈMES
JEUDI DU MOIS

DE 10h30
À 12h

Apprendre à écouter son corps

Identifiez vos besoins et pour pouvoir y répondre, vous adapter et trouver vos propres solutions. Prenez confiance en vous et en vos capacités à donner naissance.

Apprendre à utiliser sa respiration

Pour vous permettre de vous apaiser, vous détendre, accompagner les contractions et mieux gérer la douleur, récupérer de l'énergie entre les contractions etc...

Développer le lien mère / enfant

Développez votre position de future maman et prenez confiance en votre capacité à devenir mère.

Installer de la sécurité

Vivez les dernières semaines de grossesse, l'accouchement et les années à venir en toute sérénité. Installez de la sécurité pour vous sentir sereine, confiante, et actrice de votre accouchement quoi qu'il arrive.

Se projeter positivement

Renforcez votre capacité à vivre sereinement votre accouchement, à vous sentir prête et confiante quoi qu'il se passe. Investissez pleinement votre rôle de future maman.



www.sophiemichel-sophro.com
06 28 64 24 41

Scannez et réservez
votre place ici