



# 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](http://www.sophiemichel-sophro.com)  
06 28 64 24 41

Scannez et réservez  
votre place ici