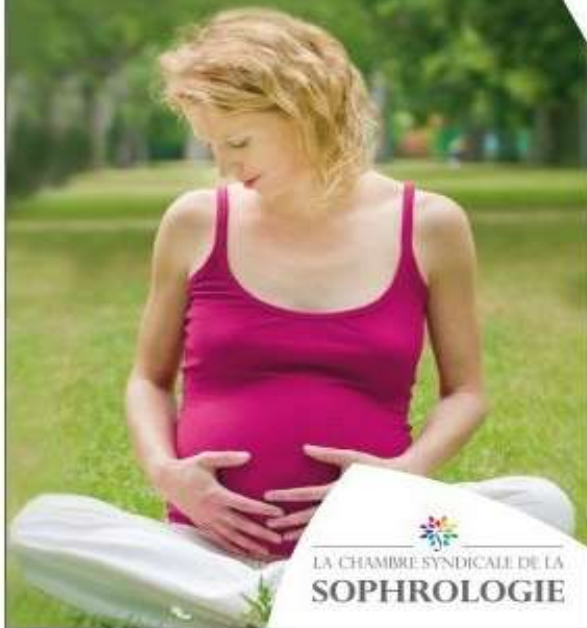


La Sophrologie pendant **LA GROSSESSE**

Confiance, sérénité

et bien-être...

- ACCOMPAGNEMENT
- DÉTENTE
- SOUFFLE



***La sophrologie
permet de
se préparer à
l'accouchement,
de manière positive,
en l'imaginant à
l'avance***

***Récapitulatif et
enregistrement
transmis à l'issue des séances***

Séance 1 : Travail sur la respiration — Visualisation : Rencontre et accueil de l'enfant

Séance 2 : Travail sur la cohérence cardiaque — Visualisation : Se projeter en fin de grossesse

Séance 3 : Libération des tensions — Mise en résonance avec le cœur du bébé — Visualisation : Comparaison de la contraction à une vague

Séance 4 : Libération des tensions — Visualisation de l'utérus, de l'accouchement et de la fin de grossesse

Séance 5 : Contractions — Visualisation : Accueil du nouveau-né

Séance 6 : Récapitulatif — Visualisation de l'accouchement, du bébé déjà né et l'après-accouchement.