



Sophrologie à la Maternité

Cette méthode est basée sur l'harmonie du corps et de l'esprit.

Cet apprentissage comprend des exercices de respirations, des exercices corporels ainsi que des séances de relaxation afin d'acquérir les automatismes de détente.

Par des exercices de visualisation des différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement, la sophrologie permet de développer la confiance en soi.

Les séances s'accompagnent également d'un temps d'échange et d'information théorique.

La préparation sophrologique se déroule en 7 séances, à raison d'une séance / semaine dès le 6^{ème} mois de grossesse, les mardis (matin ou après-midi).