



ATELIERS SOPHRO

Vivez votre accouchement le plus
sereinement possible

TOUS LES 2EMES
JEUDI DU MOIS

DE 14h
À 15h30

- ✓ Apprenez à faire des contractions vos alliées avec la respiration.
- ✓ Apprenez comment vous mettre dans votre bulle pour mieux récupérer et vous détendre pendant le travail.
- ✓ Apprenez à écouter votre corps pour répondre au mieux à ses besoins.
- ✓ Projetez vous positivement dans votre future vie de maman et booster votre confiance et votre sérénité.
- ✓ Et plein d'autres choses encore.

Quel que soit votre projet de naissance, profitez de ces séances de sophrologie pour vous sentir prête, sereine et confiante le jour J.

Soyez pleinement actrice de votre accouchement

