



Sophrologie: Accompagnement à la maternité

Description	La sophrologie est une méthode de relaxation profonde qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Il s'agit lors des séances, d'apprendre à affiner son état de conscience pour chasser le stress, les peurs, les angoisses, les tensions et optimiser ses possibilités.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• L'apprentissage de nombreux outils respiratoires• Permettre une meilleure connexion avec votre bébé• Avoir une grossesse plus détendue• Réduire le stress et l'inquiétude• Se libérer de l'inconfort physique
Prérequis	Avoir l'aval de son médecin ou gynécologue. Cet accompagnement ne se substitue pas à une prise en charge médicale par médecin et/ou sage- femme.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découverte des techniques sophrologiques spécifiques et adaptées à la maternité.• Accompagner les femmes enceintes avec plus de sérénité.• Relaxation prénatale
Date	sur demande / D_80620
Durée	Total 5.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)