

# Accompagnement à la naissance & Sophrologie



Créée en 1960 par le Docteur Caycedo (spécialiste en neuropsychiatrie), la sophrologie permet **la prise de conscience et la connaissance de soi.**

## **Durant la grossesse**

En pratique, vous réalisez des **exercices de relaxation** (inspirés du yoga ou de la méditation), de **maîtrise du souffle** et de **lâcher-prise** dont le but est de vous permettre d'atteindre **un état limite entre veille et sommeil.**

**Grâce à des techniques de relaxation, des respirations, de mouvements de relaxation et des visualisations positives,** elle aidera à :

**Gérer son stress,  
Accepter ses transformations physiques et émotionnelles,  
Gérer la douleur,  
Retrouver un sommeil de qualité.**

## **La sophrologie pendant l'accouchement**

La **respiration maîtrisée** grâce à la sophrologie est utile à plus d'un titre. Elle permettra de :

**Contrôler la douleur** des contractions utérines en relaxant le corps ;

**Récupérer** entre deux contractions ;

Puis à **pousser utilement** au moment de la naissance.

*Me contacter:*

[www.besophro.fr](http://www.besophro.fr)

Séance en individuel ou en groupe (4 personnes)

Tarif individuel : Forfait 220 euros les 6 séances. ( 6 séances d'une heure) sinon 50 euros/séance

Tarif Groupe: 20 euros/personne/séance (1h)

06 60 53 05 53 (n'hésitez pas à téléphoner pour tout renseignement complémentaire)

besophro75@gmail.com