

## SOPHROLOGIE

### ➤ En pratique

- 6 séances** d'1heure 30 (+ 1 séance "Info papa" avec visite des locaux)
- Avec un **petit groupe** de 3 futures mamans
- Pendant votre **congé maternité**
- Prévoir une tenue confortable, une couverture, une bouteille d'eau...

### ➤ A chaque séance seront proposés :

- Un temps d'échanges et d'informations sur la périnatalité
- Une pratique physique (postures, respiration...)
- Une pratique de la sophrologie

### La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Cette pratique s'apparente à une méthode de relaxation inspirée de l'hypnose. Elle favorise l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements.

Cette pratique permet de se familiariser avec son schéma corporel et de renforcer l'action positive afin de mieux utiliser tous ses potentiels.

Ainsi, la pensée positive est introduite en état de relaxation sophronique sur des situations telles que la visualisation de l'enfant, de la naissance, etc...