Témoignage ...

Alice 32 ANS

La sophrologie m’a été conseillée par une amie et cela a été une belle découverte. C’est une préparation mentale qui m’a aidée à accepter les modifications de mon corps et accepter le rôle de future maman.

Il se noue une relation avec le sophrologue qui est complémentaire au rendez-vous médicaux. Grace à la pratique des exercices d’abord avec le sophrologue puis en autonomie, on prend conscience de la vie qui grandit en soi et on apprend à se projeter dans l’avenir et donc à mieux accepter l’inconnu.

Les séances m’ont permis d’aborder l’accouchement avec sérénité et détermination. Le Sophrologue est à l’écoute et adapte ses séances en fonction des besoins. C’est une approche personnalisée. En ce qui me concerne cela m’a permis par exemple de prendre conscience de mes craintes, appréhensions et d’essayer d’y faire face. Ainsi je suis persuadée que je paniquerai moins et que j’aurai plus confiance en moi le jour J ou je serai accompagnée par la sage-femme.

J’ai apprécié chaque jour pratiquer les exercices de respiration chez moi ou dans un parc. C’est un moment ou l’on se retrouve avec soi-même ou l’on se relaxe, médite et on visualise suivant le besoin ressenti. On se sent apaisée physiquement et mentalement.

La sophrologie est complémentaire pour moi des cours à l’accouchement et m’a permis de construire un lien affectif avec le bébé semaine après semaine.

Des questions ...

Votre Sophrologue

Emilie Canuet

Tél: 06 68 74 32 51

emiliecanuet@icloud.com

www.emiliecanuet-sophrologie.fr

SIRET N° 807 569 371 000 14

Professionnel adhérent

Chambre Syndicale de la Sophrologie

Au rythme des sens

Visualiser · Relâcher · Respirer · Au Rythme des Sens · Sophrologie

S’épanouir grâce à la sophrologie !

L’outil des mamans Zen ...

Préparer mentalement les futures mamans à l'arrivée de bébé

La sophrologie: c'est quoi ?

Une technique psychocorporelle

Créée en 1960 par un neuropsychiatre

Alfonso Caycedo

Ses sources d'inspiration

Le yoga
L'hypnose
Le zen

Ses objectifs

Développer son potentiel
Améliorer sa condition ou son bien-être
Développer l'autonomie

La sophrologie: comment ça se passe ?

En séances individuelles ou en groupe, la sophrologie utilise selon vos ressources des exercices de relaxation dynamique et statique

MOYENS

La respiration

Le relâchement musculaire

La visualisation

Afin de répondre à vos besoins

D'atteindre sereinement vos objectifs personnels ou professionnels

La sophrologie ça sert à quoi ?

Gérer son stress

Gérer ses angoisses

S'épanouir pendant la grossesse

Vivre sereinement l'accouchement

Retrouver la forme et l'équilibre

Tarifs séances d'une 1H

Séance individuelle au domicile du client

60 € la séance

Séance en groupe de 5 à 10 personnes

20 € la séance par personne

Frais de déplacement en supplément