

Préparation à la naissance d'un enfant avec la sophrologie



Je propose un **accompagnement personnalisé** en utilisant différentes techniques d'activation du corps et de l'esprit par des **mouvements**, **respirations** ou **visualisations**. Selon vos besoins, je peux aborder les thématiques suivantes :

- **détente**, évacuation du **stress** et des **tensions**
- **acceptation** de ses transformations physiques et intérieures
- régulation des **émotions**, libération de certaines **peurs**
- renforcement de ses **capacités** et **ressources**
- construction d'un **lien parent-enfant** en intégrant le **papa** s'il le souhaite
- **projection positive** pour l'**accouchement**, accueil des contractions
- séances **post-accouchement** pour accepter son nouveau rôle de parent, mieux gérer les difficultés, le stress engendré par cette nouvelle vie

Affiliée au RME, je suis reconnue par de nombreuses assurances complémentaires.



Contact et informations :

Marjorie Bachmann (-Pittet)
Sophrologue caycédienne diplômée
L'Epine 10, 1747 Corserey
079/ 517 17 64
envoldupapillon.ch@gmail.com

Plus d'informations sur www.envoldupapillon.ch