

Préparation à la parentalité par la sophrologie



**Maîtriser son souffle et donner la vie.
Maîtriser le souffle, c'est maîtriser sa vie.**

L'intérêt de la sophrologie

- Diminuer l'inquiétude de la future maman.
- Améliorer le vécu de l'accouchement.
- Redéfinir le couple en tant que famille.

La préparation à la maternité et à la paternité par la sophrologie qu'est-ce que c'est ?

C'est une technique destinée à renforcer la personnalité de la femme, un outil pour développer l'émotion dans son sens le plus large. Elle permet l'anticipation. Elle vous guide pour apprendre à préciser vos sensations dans le détail : poids, pression, resserrement... En mettant des mots là aussi, la distance s'installe et le mal peut faire moins mal.

Le toucher...

- c'est un partage, une communication à trois;
- c'est le plaisir de se sentir habité par son corps;
- c'est donner un sens à la vie;
- c'est déclencher l'épanouissement affectif.

La musique...

- aide à l'analgésie
- maîtrise la relaxation

Quand débutent les séances de sophrologie ?

À partir du 4^{ème} mois de grossesse, comptez 10 séances à raison d'une séance tous les 15 jours.

- 2 séances de relaxation concentrative
- 4 séances de relaxation contemplative
- 3 séances de relaxation réflexive
- 1 séance de détachement

Le rôle de la sophrologie

Nous utilisons la relaxation dynamique de Caycedo, qui inclut 3 parties techniques inspirées ; le yoga, le bouddhisme, et le zen.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital