

Vous attendez un heureux événement, la naissance de votre enfant

Je propose de vous **accompagner gratuitement**
durant cette période à l'aide de la **SOPHROLOGIE**.

Pourquoi la sophrologie ?

Pour apprendre à vous détendre,

Améliorer votre respiration et votre concentration,

Réduire : stress, peurs, tensions, angoisses pouvant être liés à cette inconnue qu'est la mise au monde de votre enfant,

Etablir des contacts précoces avec votre enfant, pour la maman comme pour le papa,

Développer une attitude positive et confiante face à l'accouchement,

à l'arrivée de votre enfant au sein de votre couple ...

Qui suis-je ?

Accompagnante périnatale et parentale, auprès des futurs parents et parents depuis plus de 30 ans au sein de l'association Illkirchoise **HISTOIRE DE BIEN NAITRE**. Educatrice de jeunes enfants, instructrice en massage bébé et « massage école » pour les 3-5 ans, praticienne en massage « bien-être » ayurvédique.

J'ai deux propositions :

Un accompagnement **INDIVIDUEL** et en fonction du terme de votre grossesse : le mardi à 19h ou en matinée à 9h15.

Un accompagnement **COLLECTIF** pour 2 ou 3 mamans le mardi à 19h à compter du **MARDI 13 septembre**.

Vous serez accueilli dans un espace «cocooning » dédié au Bien-Etre à Illkirch, pour des séances 1h30 environ. Les papas peuvent se joindre à nous.

L'accompagnement sera **GRATUIT** car c'est dans la cadre de mon mémoire en sophrologie au vu de mon projet professionnel.

Contact : histoiredebiennaitre67@gmail.com

Carolle au 06-14-36-09-62

Histoire de Bien Naitre