

EN 2020
Accompagnement sophrologique à la maternité

Les jeudis
de 12H15 à 13H30

LA SOPHROLOGIE POUR ACCOMPAGNER LA MATERNITÉ



Afin de profiter pleinement de votre grossesse et de préparer votre accouchement dans les meilleures conditions, nous vous proposons des cours de sophrologie au sein de la Clinique le jeudi entre midi et deux.

Particulièrement efficace, cette discipline vous permettra, par le biais de la relaxation, de la respiration, des visualisations positives de vivre une grossesse confiante et harmonieuse mais également de développer la maîtrise de votre accouchement, physiquement et mentalement !

Les séances sont dédiées à la pratique et aux entraînements pour permettre d'approfondir et d'intégrer les ressources et capacités. Elles interviennent en complémentarité de la préparation faite par les sages-femmes.

LES BENEFICES

Pendant la grossesse

- ❖ Se relaxer et se ressourcer
- ❖ Apprendre à respirer
- ❖ Mieux vivre les changements corporels
- ❖ Développer le lien avec le bébé
- ❖ Renforcer la confiance
- ❖ Apaiser les craintes de l'accouchement

Pendant l'accouchement

- ❖ Se servir des techniques pour gérer l'accouchement
- ❖ Se sentir actrice de son accouchement

Après l'accouchement

- ❖ Développement du lien avec le bébé
- ❖ Gérer sommeil, fatigue, baby blues



Informations et inscription auprès de la sophrologue :

Marie-Christine Wilson
Sophrologue Caycedienne
07 69 90 38 04
wilsonsophro@gmail.com

PERIODES	Dates des séances 2019 Cycles de 6 séances					
	1 ^{ère} séance	2 ^{ème} séance	3 ^{ème} séance	4 ^{ème} séance	5 ^{ème} séance	6 ^{ème} séance
JANV-FEV	9 JANV	16 JANV	23 JANV	30 JANV	6 FEV	13 FEV
MARS -AVRIL	12 MARS	19 MARS	26 MARS	2 AVRIL	9 AVRIL	16 AVRIL
MAI-JUIN	7 MAI	14 MAI	28 MAI	4 JUIN	11 JUIN	18 JUIN
SEPT-OCT	3 SEPT	10 SEPT	17 SEPT	24 SEPT	1 OCT	8 OCT
NOV-DEC	5 NOV	12 NOV	19 NOV	26 NOV	3 DEC	10 DEC

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ?

La Sophrologie Caycedienne est la Sophrologie dans sa forme authentique telle que créée par le Dr Caycedo en 1960 en milieu hospitalier. Des réactualisations sont faites régulièrement.

La Sophrologie Caycedienne est une discipline qui aide chacun à développer les capacités de gestion du stress et des émotions négatives, ainsi que la confiance, et le bien-être. Les techniques sont simples et à la portée de tous.

Pratiquement, la sophrologie est composée d'exercices dynamiques et statiques mettant en action :

- ❖ La respiration
- ❖ La détente musculaire et mentale
- ❖ Les visualisations positives des événements à venir

AU PROGRAMME...

❖ L'apprentissage et l'intégration des exercices de respiration, de maîtrise du souffle, de la détente. Ces techniques sont entraînées, renforcées à chaque séance.

❖ La gestion et l'atténuation des craintes et des émotions désagréables.

❖ La préparation se fera en différentes étapes qui permettront de se projeter de façon positive pendant toutes les périodes de la grossesse, de l'accouchement ainsi qu'après l'arrivée du bébé et durant les premiers mois.

Voici un exemple des thèmes entraînés dans les séances qui pourront être adaptés *aux besoins et attentes de chaque groupe* :

- ❖ Apprendre à se relaxer et à se libérer des tensions
- ❖ Apprendre à utiliser la respiration pour gérer les contractions, le stress et pour se ressourcer
- ❖ Bien vivre le changement dans son corps
- ❖ Se projeter dans les premiers moments avec bébé
- ❖ Préparer mentalement et physiquement les différentes phases de l'accouchement
- ❖ Visualiser l'accouchement dans son ensemble pour le vivre pleinement
- ❖ Renforcer la confiance en soi, se sentir rassurée

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

- ❖ Accueil du groupe
- ❖ Un temps de pratiques de relaxation et d'activation des capacités
- ❖ Un temps de techniques de visualisation
- ❖ Un temps consacré aux techniques de gestion des contractions et du temps de récupération.
- ❖ Un temps d'échange
- ❖ Remise d'outils pratiques pour un entraînement à domicile.

DÉVELOPPER LES BIENFAITS OBTENUS EN VOUS ENTRAÎNANT À LA MAISON

Les techniques seront enregistrées pour pratiquer plus facilement chez soi.

Une pratique régulière permet de créer un climat équilibrant et favorable au bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement.

EN PRATIQUE

- ❖ Les inscriptions se font directement auprès de Marie-Christine Wilson, la Sophrologue. Coordonnées en bas du calendrier.
- ❖ Cycle de 6 séances à raison d'une par semaine possible dès le 5^{ème} mois de grossesse. L'enregistrement de votre inscription est possible dès le 4^{ème} mois.
- ❖ La première séance du cycle est considérée comme une séance découverte sans obligation d'engagement pour la suite.
- ❖ Chaque séance dure environ 1 h 15/30. Petit groupe de 3 à 6 personnes.
- ❖ Les séances ont lieu les JEUDIS de 12H15 A 13H30.
- ❖ Se munir de vêtements souples et confortables, pulls et chaussettes
- ❖ Tarif : 130 euros le cycle de 6 séances.
- ❖ Possibilité d'intervention en individuel à la clinique pour les personnes alitées.