

la sophrologie prénatale (trouver une photo ou un dessin de future maman)

la sophrologie permet la prise de conscience et la connaissance de soi. Elle est particulièrement adaptée à l'amélioration des conditions de l'accouchement.

Cette technique va vous permettre de bien vivre votre grossesse, votre « corps nouveau », maîtriser votre accouchement et non plus de le subir, vous allez vivre pleinement l'événement en accompagnant le bébé.

La relaxation, la maîtrise du souffle et du lâcher-prise vous permettent d'atteindre un état limite entre veille et sommeil.

Dans cet état, vous apprendrez à visualiser certaines parties du corps et à agir sur elles au moment de l'expulsion. Familiarisée aux différentes étapes de l'accouchement, vous ne vous laisserez pas déborder par les sensations de l'instant.

Votre respiration maîtrisée est utile à plus d'un titre. Elle vous permettra de :

- Contrôler la douleur des contractions utérines, en relaxant le corps ;
- Récupérer entre deux contractions ;
- Puis à pousser utilement au moment de la naissance.