



Sophrologie

Préparation à la maternité

Etre enceinte est toujours un moment unique de la vie d'une femme. La sophrologie aide à vivre sereinement les temps de la grossesse, de l'accouchement et se projeter à l'arrivée du nouveau-né au sein de la cellule familiale.

Ce que la sophrologie vous apporte :

- prendre conscience et intégrer les transformations du corps,
- se relaxer, bien respirer pour apaiser le mental, les émotions et les douleurs,
- vivre ces temps forts en pleine conscience et avec amour.

A Fontainebleau

Tarif de 15€ à 25€ la séance
suivant le nombre de personnes constituant le groupe

Alexia Bassery
Sophrologue et professeur de yoga

Contact : 06 61 84 31 76
alexia@bassery.fr



Yoga Sophro
by Alexia