

Bien Avec Soi 49



Prestations de Sophrologie

Accompagnement Pré/Post Natal

Préparer l'Accouchement

Stimuler la Respiration

Gérer les Emotions

Améliorer le Sommeil

Accroître l'Entrain

Accompagner le Changement

Activer la Détente et la Sérénité

Renforcer son Energie

Améliorer le Bien-Être Global

Combattre le Stress

Réduire les Tensions Musculaires

...

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements...



E.1 Bénédicte Vallée | Bien Avec Soi 49

55 TER Grande Rue

49440 Challain La Potherie

Tél: 06 41 32 74 17

bienavecsoi49@gmail.com

www.bienavecsoi49.com



Environ 20 % des femmes craignent l'accouchement. Pour les aider à vivre cet événement le plus paisiblement possible, des exercices de sophrologie peuvent être appris et utilisés le jour J. (santé magazine)

Pour beaucoup de femmes, être enceinte est synonyme d'épanouissement, et d'image positive de soi. Mais la grossesse est aussi un moment très intense de la vie d'une femme, durant lequel elle fait face à de nombreux bouleversements, émotionnels comme physiques.

Les sentiments et les émotions sont souvent amplifiés, le corps se modifie... Et des angoisses peuvent surgir, notamment vis-à-vis du déroulement de la grossesse, mais aussi de l'accouchement. Cette période qui est alors censée être une des plus belles de notre vie, est parasitée par de la peur, du stress, un mauvais sommeil...

Je vous propose une prestation clé en main personnalisée

Chaque session comporte un **volet d'échange** sur le thème retenu, ainsi qu'un **volet d'expérimentation pratique** (exercices de sophrologie).

Intervention Ponctuelle

Organiser la prévention, la sensibilisation ou informer.

Au sein d'un séminaire ou d'une réunion de collaborateurs, permettre d'aborder des sujets précis : la gestion des émotions, en lien avec la grossesse, le sommeil ou même les bases de la relaxation

Ateliers de Sophro

Echanger et Expérimenter

Ces ateliers d'1 h ou 1h30 permettent aux patients et au personnel d'aborder des sujets précis et de les accompagner vers le mieux-être.

Séances de Relaxation Collaborateurs

Offrir une véritable pause bien-être.

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette heure de détente est toujours très appréciée.

Elle représente un véritable signe de reconnaissance vis-à-vis des collaborateurs.

La Sophrologie en quelques mots:

La Sophrologie, est une thérapie brève créée dans les années 60 par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre . C'est une technique psychocorporelle uniquement verbale.

Elle consiste à vous aider en écoutant vos ressentis à trouver votre solution, en vous fournissant des outils concrets pour vous reconnecter à votre corps, à votre esprit et gérer au mieux vos émotions au quotidien.

Comment ?

Grâce à des temps d'échanges et de dialogues pour creuser vos ressentis, et à l'utilisation d'exercices guidés simples et variés combinant :

- mouvements corporels (type yoga),
- relaxation profonde corporelle et mentale.
- respiration contrôlée (apnée, expiration...)
- visualisation guidée positive (type méditation) dans un état de relâchement total.

Pourquoi Faire Appel à la Sophrologie ?

En complément d'une préparation à l'accouchement traditionnelle, la Sophrologie assure une détente physique et psychique. Elle permet une respiration efficace propice à la gestion du stress et de l'anxiété mais aussi de la douleur. Elle enseigne une régulation efficace des émotions au quotidien.

La Sophrologie aide à rétablir une relation favorable avec son corps, à dépasser ses angoisses, à mieux appréhender la douleur à l'accouchement ou tout simplement à mieux vivre cette période en connexion plus profonde avec soi-même et son enfant.

Une fois rentré, la Sophrologie accompagne les parents dans ce changement en optimisant le sommeil, en accroissant l'énergie et en soulageant le stress ou l'anxiété...