



Enceinte et Confiante grâce à la sophrologie

TARIFS 2022

CYCLE DE 4 SÉANCES MINIMUM

" Prête et sereine pour accueillir mon enfant "

Un cycle de 4 séances dont une séance possible avec la personne qui sera présente avec vous le jour J et une séance après l'accouchement.

Cycle pour apprendre à :

- Se préparer à l'accouchement par des exercices de respiration et des techniques de préparation mentale.
- Mieux gérer les douleurs
- Maîtriser les angoisses, les manifestations émotionnelles diverses
 - Accepter ses modifications corporelles
 - Favoriser une meilleure qualité sommeil.

Une séance toutes les 2/3 semaines environ.

Petit groupe (2 à 4 pers)
180€ les 4 séances
soit 45€ la séance d'1h
Paiement en 1 ou 2 fois.

Suivi individualisé
240€ les 4 séances
soit 60€ la séance d'1h15
Paiement en 1 ou 2 fois

SÉANCES INDIVIDUELLES A LA CARTE

" Enceinte et confiante "

Un moment de pause de sophrologie pour se sentir mieux dans son corps, en évolution constante durant cette période.

Un instant de douceur pour renforcer vos ressources personnelles afin de vivre pleinement ces moments précieux que sont la grossesse et la naissance.

Une séance à réaliser quand vous voulez durant votre grossesse en rapport à vos besoins du moment.

" Sophrologie Post-partum "

Utiliser des techniques de sophrologie après l'accouchement pour s'adapter à la maternité, pour améliorer la relation avec votre bébé, pour soulager les inconforts physiques postnataux et les différentes réactions émotionnelles.

Séance à faire juste après l'accouchement.

65€ la séance d'1h15

A chaque RDV, vous repartez avec un enregistrement et une fiche ou video récapitulative des pratiques expérimentées ensemble pour un meilleur entraînement personnel.

EMILIE PORTRON - SOPHROLOGUE

06 90 27 78 50

Rond-Point Valkanaërs - Goubeyre