

Enceinte et Confiante grâce à la sophrologie

TARIFS 2021

Réduction de 5€ sur chaque séance pour les
adhérents à l'association M.A.M.A.N Guadeloupe

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 techniques de préparation mentale et des exercices de respiration
- mieux gérer les douleurs
- maîtriser les angoisses, les manifestations émotionnelles diverses
- accepter ses modifications corporelles
- favoriser un meilleur sommeil.

Une séance toutes les 3 semaines environ.

Petit groupe (2 à 4 pers)

35€ la séance d'1h

à raison de 4 séances minimum

Paiement en 1 ou 2 fois.

Suivi individualisé

50€ la séance d'1h

à raison de 4 séances minimum

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.

55€ la séance d'1h

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

EMILIE PORTRON – SOPHROLOGUE

06 90 27 78 50

Immeuble La Frégate – Marina riviere sens – Gourbeyre