



"Les Trois Âges de la femme", de Gustav KLIMT, 1905.

Mieux vivre l'accouchement

Pour la mère: apprendre à sentir le bébé qui se développe en soi, établir le contact avec lui, se préparer mentalement et physiquement à la grossesse, à l'accouchement et à l'après-accouchement, intégrer le père.

Pour le père: apprendre à sentir le bébé qui se développe dans le ventre de la mère, comprendre ce qui se passe chez la mère pour pouvoir l'accompagner tout au long de la grossesse, de l'accouchement et de l'après-accouchement, établir le contact avec le bébé.

Pour que cet événement devienne une histoire partagée à trois qui renforcera encore plus les liens dans le couple et dans la famille.

« Il existe de plus en plus de preuves que le milieu utérin contribue autant, sinon plus, que nos gènes à une programmation déterminant nos performances mentales et physiques »

Peter Nathanielsz, M.D., Ph.D.

La sophrologie

Qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est un ensemble de techniques scientifiques et naturelles de relaxation. Il s'agit d'une relaxation psychosomatique, c'est à dire du corps et de l'esprit.

Origine

Le professeur Alphonso Caycedo, chirurgien et neuropsychiatre, a mis au point cette méthode basée sur la philosophie grecque (*épokhé*), la phénoménologie, la neurologie, le yoga raja, le zen et certaines techniques tibétaines. Il a adapté ces différentes techniques pour qu'elles soient accessibles à tout le monde dans une méthode précise et cohérente dépouillée de toute implication religieuse et politique, afin que la conscience humaine soit mieux connue.

But des cours

Apprendre ces techniques pour les utiliser dans la vie quotidienne.

Quand peut-on l'utiliser ?

A chaque fois que vous en éprouvez le besoin: quand vous êtes fatigué, stressé, au bout du rouleau, pour résoudre un problème, lorsque vous êtes à court d'idées, quand vous êtes malade, lorsque vous avez mal dormi, pendant un examen, etc.

Comment cela se pratique ?

Les exercices de sophrologie se pratiquent debout, assis ou couché, que ce soit à la maison, au travail ou dans vos loisirs.

Où se donnent les cours ?

- À Villars-sur-Glâne à Notre-Dame de la Route.
- À Sorens au Plan des Marais 34.

Programme du cours

- La détente corporelle, l'activation positive du mental.
- La respiration, protection du sommeil, exercices musculaires.
- La relaxation intemporelle, la recharge énergétique, la visualisation du bébé.
- La préparation de la pensée, l'écoute de soi, l'écoute des autres, la respiration totale.
- Les positions et les respirations pendant la dilatation, les contractions et l'expulsion.
- Introduction à la détente rapide, la suggestion.
- Préparation à l'accouchement.
- Les émotions.
- Des exercices dynamiques pour préparer le corps de la mère.
- Techniques respiratoires pour récupérer, pour mieux vivre les contractions et pour l'expulsion du bébé.
- Exercices de concentration pour prendre conscience de la présence du bébé, l'écouter, le sentir, le toucher, lui parler, échanger...

Si vous voulez en savoir plus:

**Bon pour une séance
d'information gratuite et sans
engagement**

www.sosphren.ch



079 633 76 32