La **sophrologie** est une méthode inspirée de la relaxation, du zen, du yoga, de l'hypnose... Elle permet d'être à l'écoute de son corps et de son esprit grâce, entre autres, à des exercices de **respiration** et de **visualisation**. Vous vivrez une **grossesse détendue et harmonieuse**, et connaitrez des **techniques de respiration afin d'accompagner le travail de l'accouchement.**

La pratique du **yoga** pendant la grossesse permet de détendre le dos, le bassin, d'éviter les contractures musculaires, les jambes lourdes... Le yoga favorise la mobilité durant les derniers mois. Sa pratique permet de développer une relation harmonieuse avec votre bébé. Vous serez détendue et épanouie tant sur le plan psychique que corporel.

Contact:

Marjorie Bellanger- Berthelot, *sophrologue caycédienne, formée en maternologie sur les difficultés maternelles.*

marjorie.berthelot@free.fr
06 07 10 59 32
www.sophroetstress.com

Judith Cheltiel

Professeur de Yoga
Diplômée de l'école française de Yoga et du RYE (recherche du yoga dans l'éducation)
06 33 27 84 64
judith.cheltiel@dbmail.com

ATELIER SOPHROLOGIE ET YOGA

GROSSESSE ZEN !

Vivez une grossesse zen grâce à **la sophrologie** et au yoga.

Nous vous proposons un atelier de 2 heures afin de découvrir le yoga et la sophrologie adaptés à la grossesse.

Durant cet atelier, vous allez apprendre des postures de yoga faciles à refaire chez vous, et qui vous permettrons de soulager vos maux de dos, d'estomac et de vous détendre.

Vous pratiquerez deux séances de sophrologie qui vous apprendront à respirer et à vous relaxer pendant la grossesse et le jour de l'accouchement.

Si vous le souhaitez, vous pourrez ensuite approfondir ces techniques avec les intervenantes !

Cet atelier ne se substitue pas à une préparation à l'accouchement faite par une sage-femme.

Atelier: 50 €

Vous repartez avec un cd audio des séances de sophrologie afin de pouvoir les refaire et un livret explicatif.

L'atelier a eu lieu à L'Annexe du Train de Vie, 95 rue du Docteur Rosenfeld à Romainville. C'est juste à côté la place du marché !