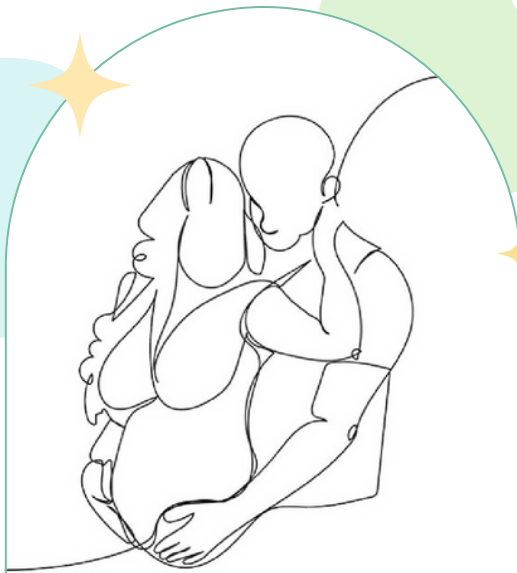


Qu'est-ce que la sophrologie?

La sophrologie est une **méthode psychocorporelle**. Cela signifie qu'on travaille sur le corps et le mental sans dissocier l'un de l'autre.

L'accompagnement se base sur des exercices de **respiration et de relâchement musculaire** pour installer la détente au quotidien. Des **techniques de visualisation positive** sont aussi intégrées aux séances.

La sophrologie favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit, pour **faire éclore les ressources** de chacun et **du couple**.



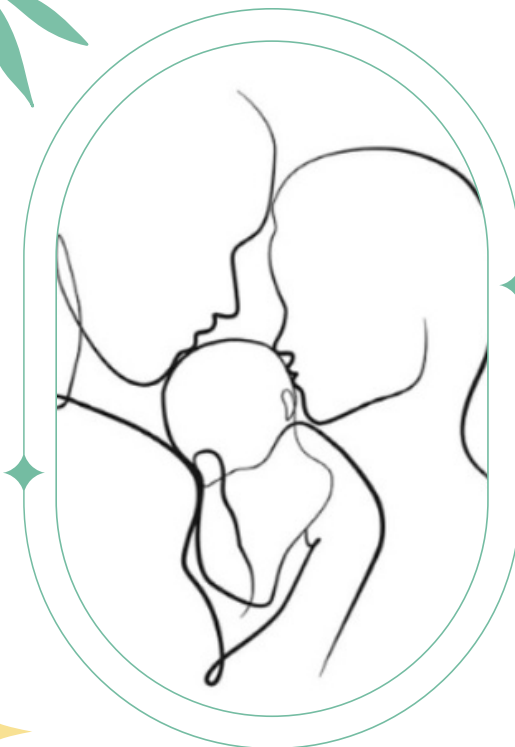
Marie-Françoise Lefèvre
SOPHROLOGUE

Rue Gaston Reiff, 14
1420 Braine-l'Alleud

0456 10 24 68
mflefevre.sophro@gmail.com



SOPHROLOGIE
PRÉNATALE



DEVENIR PARENTS

À DEUX

www.mariefrancoiselefevre.be

Neuf mois pour passer de 2 à 3

Avoir un enfant est une transition de taille. Un chamboulement corporel et mental, autant pour les futurs parents que pour le couple.

La sophrologie prénatale permet de revenir à soi, dans un bulle de calme, propice à développer de nouvelles capacités. Le couple est au cœur de la préparation.

L'accompagnement permet :

- de **profiter de chaque moment** de la grossesse, avec sérénité
- un **accouchement en duo** répété, pour le vivre pleinement
- une **transition en douceur vers la parentalité**, en préservant le couple.

Comment se déroule le suivi?

L'accompagnement comprend **10 ateliers** répartis tout au long de la grossesse. Le premier se déroule idéalement au **3e mois**

Les **séances** se déroulent **en duo**, en position assise ou couchée. Le contenu des séances évolue au rythme de la grossesse.

Chaque rendez-vous est un moment de détente, de **complicité** pour le couple et de préparation à **l'accueil de bébé** dans la vie des futurs parents.

Un havre de douceur...

