

Delphine ARNAUD

Praticienne

en Sophrologie Relationnelle

Diplômée de la F.E.P.S

SIRET : 5140946140

Tarifs sophrologie 2021

~ En distanciel ou présentiel ~

- Séance en individuel de 1h30 :

Tarif à la séance :55€

Forfait 5 séances: 250€ (nouveau)

(préparation accélérée)

Forfait 8 séances: 360€

(préparation classique)

La préparation accélérée

Elle s'adresse aux personnes qui ont déjà pratiquées la sophrologie, la relaxation, la méditation de pleine conscience, le yoga, le ci gong, et/ou aux personnes qui sont en capacité de pratiquer seule de façon autonome rapidement.

~paiement échelonné possible ~

- En petit groupe à la demande

à partir de 3 personnes

tarif : 120€ /8 séances

~déplacement à domicile possible

tarif majoré selon le lieu~

Contact :

Cabinet ;

1270 av.

des genets

84400 Apt

Tel :06.84.27.98.99

Email :

contact@soi-sophro.fr

Web :oi-soSphro.fr

ne pas jeter sur la voie publique

L'accompagnement sophrologique à la naissance repose sur la transmission de techniques, d'outils que je vous apprend en séance et que vous réutilisez ensuite pour vous entraîner et les maîtriser pour le jour de l'accouchement.



Ces techniques sont basées sur :

- la relaxation
- la relaxation dynamique (en mouvement)
- la respiration
- la visualisation positive
- la concentration

« Apprendre les différentes techniques d'entrée en relaxation, pour être autonome

le jour de l'accouchement./ s'apaiser pendant la grossesse, acquérir des outils qui seront utiles aussi après l'arrivée de bébé.

« Se relaxer pour laisser faire le travail de dilatation sans entrer en résistance et se contracter sur la douleur,

« Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer la douleur, respirer pour soi, pour son bébé, pour soutenir l'effort physique./ apprendre à respirer pour se détendre , pour être moins essoufflée durant la grossesse. »...

« Faire confiance à son corps, son instinct, se relaxer, lâcher prise, pour agir sur la durée de l'accouchement.

La peur, le stress ralentissent le travail... »

plus d'infos sur le site :

www.soi-sophro.fr

SOPHROLOGIE ET ACCOUCHEMENT

***Gestion de
la douleur,
de la peur et
du stress ;***

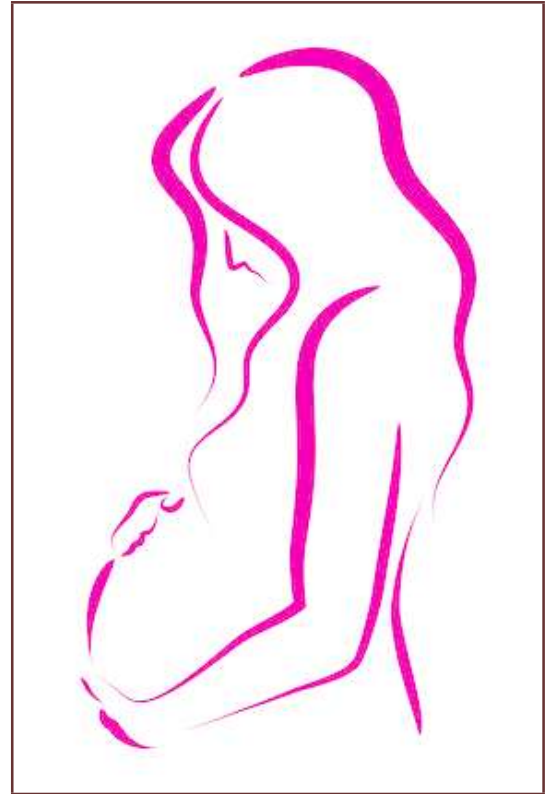
Confiance en soi ;

***Se préparer à la
maternité ;***

***Être active
dans son
accouchement ;***

Lâcher prise ;

***Puiser dans
ses ressources
intérieures ...***



**Accompagnement
à la naissance
et
à la parentalité**

(En complément de la préparation à
l'accouchement avec une sage femme)