

ACCOMPAGNEMENT A LA NAISSANCE

Une approche flexible et personnalisée pour une grossesse sereine

Présentation

En effet, il est important de noter que les séances en ligne ne remplacent pas complètement les séances en présentiel. Le contact humain et l'observation par le sophrologue des postures et du comportement du participant restent des éléments importants pour un suivi individualisé et une progression optimale.

C'est pourquoi notre formule combine des séances de sophrologie en ligne et des rendez-vous en présentiel ou en visio-live afin d'offrir une flexibilité, une accessibilité et une diversité d'approches qui peuvent être très bénéfiques pour les participantes. Elle permet de profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie tout en s'adaptant aux besoins et contraintes de chacune.

Découvrez notre programme d'accompagnement hybride à la grossesse, conçu pour vous offrir une expérience complète et adaptée à vos besoins :

Ce programme unique combine :

- Des rendez-vous individuels avec une Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique® spécialisée dans l'accompagnement à la parentalité :
 - Bénéficiez d'un suivi personnalisé du projet de grossesse au post-partum.
 - Choisissez entre des rendez-vous en présentiel à notre cabinet ou des séances en visio-live pour plus de flexibilité.
- Des séances téléchargeables en ligne :
 - Accédez à une bibliothèque de séances pour vous accompagner à chaque étape de votre grossesse.
 - Suivez des séances à votre rythme dans le confort de votre foyer.
 - Profitez d'échanges et de ressources exclusifs.

Programme

Donner la vie est une expérience unique... Toutefois, elle est source de questionnements, de troubles et d'inquiétudes. Le projet de grossesse, l'accouchement... mobilisent le physique mais aussi le psychologique, l'émotionnel... Quelle aventure que de donner la vie !

Démarrage

Un premier rendez-vous en ligne ou en présentiel :

Prise de connaissance et accompagnement pour la suite du programme – séance de démarrage.

Avant la naissance

Séance 1 : La vie en moi

Une séance pour entrer en contact avec bébé. Prendre conscience de son corps autour de la respiration, la communication, le bien-être corporel, émotionnel et mental. Une première rencontre magique entre deux êtres.

Séance 2 : Premiers contacts avec bébé

Un ressenti des premiers mouvements et des premiers échanges entre bébé et maman qui peut, également, être vécu en présence de papa.

Séance 3 : Le travail de l'accouchement

Se projeter vers un accouchement serein, envisager son accouchement idéal et préparer son cerveau à s'adapter à tout changement. Appréhender les contractions avec une technique de respiration et de visualisation adaptée pour accueillir bébé le plus sereinement qu'il soit.

Séance 4 : Naissance de bébé

Vivre le premier contact avec bébé, le découvrir et le serrer dans ses bras pour la première fois. Un moment magique et unique pour une famille agrandie.

1 mois avant la naissance

Rendez-vous en ligne ou en présentiel :

Echanges et séance pour se préparer à accueillir bébé.

Après la naissance

Séance 5 : Premiers jours avec bébé

Un moment de pause pour maman, à la maternité afin de savourer ces moments précieux autour de l'arrivée de bébé au sein du couple ou de la famille.

Séance 6 : Retour à la maison

Et un de plus au retour... Enfin il est là, ce bébé tant attendu avec tant d'impatience. Neuf mois avant cette arrivée tant désirée au sein de la famille et du foyer. Home Sweet Home... L'aventure ne fait que commencer.

Séance 7 : Nourrir sereinement

Favoriser l'allaitement ou la prise du biberon afin de nourrir bébé sereinement. Lui offrir ce moment particulier de lien qui se crée les yeux dans les yeux entre maman et bébé. Faciliter sa croissance et son épanouissement au creux de vos bras.

Notre programme d'accompagnement hybride est conçu pour vous accompagner tout au long de votre grossesse, de la conception jusqu'au post-partum.

Avantages de notre programme combinant des séances de sophrologie en ligne et un accompagnement en présentiel/visio :

- Flexibilité : Adaptez votre suivi à votre emploi du temps et à vos préférences, en choisissant entre des rendez-vous en présentiel ou en visio-live et en accédant aux ressources en ligne quand vous le souhaitez.
- Accessibilité et confort : Apprenez et pratiquez à votre rythme dans le confort de votre foyer, tout en bénéficiant d'une expertise, même si vous habitez dans une région éloignée ou que vous avez une mobilité réduite.
- Personnalisation : Recevez des conseils individualisés et un soutien adapté à vos besoins et à vos préoccupations spécifiques.
- Réduction des coûts : Les séances en ligne sont moins coûteuses que des séances en présentiel et offre un gain de plus ou moins 250 € tout en gardant contact avec votre sophrologue et l'opportunité de fixer des rendez-vous complémentaires si besoin.

Public - Prérequis

Femmes enceintes ou en projet de maternité, sans prérequis nécessaire.

Intervenante

Valérie Delmulle – Maître Praticienne en Sophrologie Dynamique®.
Spécialisation en sophrologie et maternité
Académie de Sophrologie de Paris par le Dr Patrick-André Chéné et Chantal Tortochot.

Aspects pratiques et tarif

En bref

- Un accompagnement mixte : en ligne et en présentiel ou en visio-live ;
- 2 Rendez-vous en présentiel ou en visio-live ;
- 7 podcasts audio.

Modalités d'inscription et déroulement

- Inscription en ligne ;
- Paiement en ligne ;
- Prise de Rendez-vous (non obligatoire) en ligne ;
- Rendez-vous en visio-live ou en présentiel au cabinet ;
- Possibilité de prise de rendez-vous complémentaire en visio-live ou en présentiel au cabinet.

Prix

- 197 € TTC (Toutes taxes comprises) – Accès à l'accompagnement valable 2 ans.