

## BIENVENUE À LA MATERNITÉ DE SAINT-LÔ !

Une sage-femme de la maternité vous propose dans le cadre de la préparation à la naissance des **séances de sophrologie**.

Cette sage-femme est formée à la sophrologie au CFSP Normandie (Centre de Formation des Sophrologues Professionnels).

Ces séances font parties des 7 cours pris en charge par l'assurance maladie.



La sophrologie consiste à utiliser des **ensembles de mouvements codifiés** alliant des tensions et des relâchements musculaires, des respirations, de la relaxation et des visualisations.

## PENDANT LA GROSSESSE LA SOPHROLOGIE PERMET :



- De mieux vivre les changements corporels
- D'apprendre à mieux gérer le stress
- De se relaxer
- De favoriser un meilleur sommeil
- De vivre plus sereinement votre grossesse

## EN PREVISION DE L'ACCOUCHEMENT LA SOPHROLOGIE PERMET :

- Apprendre à gérer la douleur
- Apprendre à gérer l'anxiété
- A récupérer entre les contractions
- D'envisager la naissance de manière positive



**La prise de rendez-vous se fait auprès  
des sages-femmes de la préparation à la naissance du  
service de gynécologie-obstétrique  
au 02 33 06 11 01.**

**Les séances ont lieu le lundi matin et le jeudi matin.**



[www.ch-stlo.fr](http://www.ch-stlo.fr)

