



La **SOPHROLOGIE HOLISTIQUE**  
un formidable outil

pour **Bien vivre Votre MATERNITÉ,**

et

créer les conditions optimales pour que ce soit  
pour vous et pour bébé

**une merveilleuse expérience !**

Séances collectives ou individuelles

Possibilité de séances à domicile

en complément des rendez-vous  
indispensables auprès de votre sage-femme

**Muriel EYMONERIE : 06.95.57.77.22**

Sophrologue Holistique  
**Certifiée au centre SOHO de Mulhouse**

Adhérente de la chambre syndicale de sophrologie



La **SOPHROLOGIE HOLISTIQUE**  
un formidable outil

pour **Bien vivre Votre MATERNITÉ,**

et

créer les conditions optimales pour que ce soit  
pour vous et pour bébé

**une merveilleuse expérience !**

Séances collectives ou individuelles

Possibilité de séances à domicile

en complément des rendez-vous  
indispensables auprès de votre sage-femme

**Muriel EYMONERIE : 06.95.57.77.22**

Sophrologue Holistique  
**Certifiée au centre SOHO de Mulhouse**

Adhérente de la chambre syndicale de sophrologie



La **SOPHROLOGIE HOLISTIQUE**  
un formidable outil

pour **Bien vivre Votre MATERNITÉ,**

et

créer les conditions optimales pour que ce soit  
pour vous et pour bébé

**une merveilleuse expérience !**

Séances collectives ou individuelles

Possibilité de séances à domicile

en complément des rendez-vous  
indispensables auprès de votre sage-femme

**Muriel EYMONERIE : 06.95.57.77.22**

Sophrologue Holistique  
**Certifiée au centre SOHO de Mulhouse**

Adhérente de la chambre syndicale de sophrologie

## Accompagnement de la femme enceinte, de la maman et de l'enfant

Etre à l'écoute de ce petit être qui grandit  
en vous et lui offrir un véritable passeport  
pour le bonheur

*du début de la grossesse  
jusqu'après l'accouchement*

### Objectifs :

- Bien vivre votre grossesse en toute conscience, avec des sensations et des émotions agréables.
- Mieux dormir et être plus sereine, plus détendue
- Accepter votre nouveau schéma corporel
- Apprendre à mieux gérer la douleur
- Communiquer à votre bébé, l'amour, la confiance, la joie et tout le positif de la vie ...
- Lui offrir le calme et la sérénité dont il a tant besoin pour se construire
- Visualiser votre grossesse, votre accouchement et votre retour à la maison de manière positive ...

### Comment ?

À l'aide

- De respirations, d'exercices doux pratiqués en conscience
  - De beaucoup de visualisations positives
  - De séances de communication avec le bébé
  - Et autres techniques novatrices encore
- Précédés d'un temps de partage mère-père-sophrologue.



Ne pas jeter sur la voie publique

**Alors, il est temps de naître en toute confiance !**

## Accompagnement de la femme enceinte, de la maman et de l'enfant

Etre à l'écoute de ce petit être qui grandit  
en vous et lui offrir un véritable passeport  
pour le bonheur !

*du début de la grossesse  
jusqu'après l'accouchement*

### Objectifs :

- Bien vivre votre grossesse en toute conscience, avec des sensations et des émotions agréables.
- Mieux dormir et être plus sereine, plus détendue
- Accepter votre nouveau schéma corporel
- Apprendre à mieux gérer la douleur
- Communiquer à votre bébé, l'amour, la confiance, la joie et tout le positif de la vie ...
- Lui offrir le calme et la sérénité dont il a tant besoin pour se construire
- Visualiser votre grossesse, votre accouchement et votre retour à la maison de manière positive ...

### Comment ?

À l'aide

- De respirations, d'exercices doux pratiqués en conscience
  - De beaucoup de visualisations positives
  - De séances de communication avec le bébé
  - Et autres techniques novatrices encore
- Précédés d'un temps de partage mère-père-sophrologue.



Ne pas jeter sur la voie publique

**Alors, il est temps de naître en toute confiance !**

## Accompagnement de la femme enceinte, de la maman et de l'enfant

Etre à l'écoute de ce petit être qui grandit  
en vous et lui offrir un véritable passeport  
pour le bonheur !

*du début de la grossesse  
jusqu'après l'accouchement*

### Objectifs :

- Bien vivre votre grossesse en toute conscience, avec des sensations et des émotions agréables.
- Mieux dormir et être plus sereine, plus détendue
- Accepter votre nouveau schéma corporel
- Apprendre à mieux gérer la douleur
- Communiquer à votre bébé, l'amour, la confiance, la joie et tout le positif de la vie ...
- Lui offrir le calme et la sérénité dont il a tant besoin pour se construire
- Visualiser votre grossesse, votre accouchement et votre retour à la maison de manière positive ...

### Comment ?

À l'aide

- De respirations, d'exercices doux pratiqués en conscience
  - De beaucoup de visualisations positives
  - De séances de communication avec le bébé
  - Et autres techniques novatrices encore
- Précédés d'un temps de partage mère-père-sophrologue.



Ne pas jeter sur la voie publique

**Alors, il est temps de naître en toute confiance !**