



# LA SOPHROLOGIE

## Bienfaits de la sophrologie

Pour vivre son accouchement de façon harmonieuse, la sophrologie prénatale permet à la future maman

- de se détendre ;
- de gérer ses émotions ;
- de positiver ;
- d'arriver à se dépasser.

## Le cours se compose :

- d'un auto-massage de tout le corps ;
- d'exercices dynamiques ;
- d'une prise de conscience ;
- d'un dialogue positif avec le bébé.

## En pratique

Contactez la maternité pour la prise de rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Pour profiter pleinement de votre séance, nous vous invitons à porter une tenue confortable.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**[www.epicura.be](http://www.epicura.be)**



**EpiCURA**  
mon hôpital