



# Préparation à la naissance et à la parentalité par la Pleine Conscience

Cycle 6 séances + 1 journée

du 4/2 au 12/3/26

Animé par :



**Noémie Dab**  
psychologue,  
enseignante de  
méditation



**Aline Schoentjes**  
sage-femme,  
instructrice MBCP  
et MBSR

2,5€/séance

Infos : [aline@naissance-amala.be](mailto:aline@naissance-amala.be)

**Séance  
d'information  
14.1.2026  
19h**

**REGISTER NOW**





Ce que vous allez apprendre?



des infos sur :

- la douleur
- la physiologie de la naissance
- l'allaitement
- le 4e trimestre



REGISTER NOW



A photograph of a smiling couple holding a baby. The woman is on the left, smiling at the camera. The man is on the right, also smiling. They are holding a baby in the center. The background shows a hospital setting with rows of beds.

Ce que vous allez  
découvrir?

## des outils pratiques de gestion du stress et de la douleur :

- respiration consciente
- cohérence cardiaque
- ancrage dans le corps
- méditation
- ...

*pour avant, pendant et après la  
naissance*



Ce que vous allez faire?



## des exercices pratiques:

- méditation
- mouvement conscient
- positions d'accouchement
- dialogue conscient
- douleur





# Préparation collective à la naissance et à la parentalité

Cycle 6 séances +  
1 journée

du 4/2 au 12/3/26

Animé par :



**Noémie Dab**  
psychologue,  
enseignante de  
méditation



**Aline Schoentjes**  
sage-femme,  
instructrice MBCP  
et MBSR

2,5€/séance

Infos : [aline@naissance-amala.be](mailto:aline@naissance-amala.be)

S'inscrire sur  
Amala Ateliers  
pour la séance  
d'info/le cycle

REGISTER NOW

