



**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

**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

PsyBru

REGISTER NOW



A photograph of a smiling woman with dark hair holding a baby, with a smiling man standing behind them. They are in front of a brick wall.

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*



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

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

REGISTER NOW

