

ESPACE NAISSANCE
amala

PRÉPARATION
COLLECTIVE
À LA NAISSANCE ET
À LA PARENTALITÉ
CYCLE! 6 SÉANCES

Animé par :

4 cycles/an



Noémie Dab
psychologue,
enseignante de
méditation



Aline Schoentjes
sage-femme,
instructrice MBCP
et MBSR

REGISTER NOW

2,5€/séance



Infos : aline@naissance-amala.be



Ce que vous allez
apprendre?

des infos sur :

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

REGISTER NOW





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