

Préparation à la naissance

Les séances de préparation à la naissance sont l'occasion de nombreux temps **de partage** autour de ce "phénomène grossesse", de la naissance elle-même et bien évidemment du post partum avec le retour à la maison. Ces temps au-delà de préparer à la naissance, sont des temps de **cheminements vers la parentalité**.

Des temps de partage autour de votre vécu de femme, d'homme, de couple, de famille.

Des temps d'information sur "ce qui se passe" et sur "ce qui se passera le jour J".

Des temps plus dynamiques avec une approche plus "physique" du ressenti, des apprentissages de respiration, de gestion de la douleur, de poussées et de détente via diverses techniques.

