

- Cours salle physiologique : Ce cours est destiné aux patientes et aux couples ayant un projet d'accouchement sans péridurale en salle physiologique. Pendant ce cours, nous parlerons de votre projet de naissance. Nous parlerons du protocole associé à l'accès à la salle physiologique. Je vous donnerai des conseils complémentaires et nous pourrions approfondir entre autre la gestion des contractions.

#### Méthodes corporelles :

- Sophrologie : Nous avons plusieurs temps pendant les cours de sophrologie. Tout d'abord, un temps de relaxation profonde avec une visualisation positive de situations liées à l'arrivée de votre bébé ou d'autres images intéressantes à travailler. Puis, je vous proposerai des petits exercices de sophrologie que vous pourrez refaire facilement chez vous pour retrouver de la détente ou le jour de votre accouchement pour vous aider à gérer les contractions.
- Yoga : En cours de yoga, je vous propose tout d'abord de réaliser des positions de yoga adaptées à la femme enceinte pour vous étirer et vous aider à vous sentir mieux dans votre corps pendant la grossesse, plus détendue. A la fin du cours, nous pourrions faire quelques minutes de relaxation et travailler sur le souffle.

Si vous souhaitez prendre des rendez-vous de préparation à la naissance avec moi, un entretien prénatal est nécessaire au préalable et se déroule à mon cabinet (prise de RDV : 04-78-59-82-51). Il peut avoir lieu dès le 4ème mois de la grossesse.

Après cette rencontre, vous pourrez prendre rendez-vous pour les cours de préparation à la naissance auprès des secrétaires de la maternité : 04-72-16-86-68. Les cours débuteront au 7ème mois de grossesse mais il est conseillé d'anticiper la prise de rendez-vous.

Marlène BARRAL, sage-femme.