



Travail Corporel Sensoriel



Le travail corporel sensoriel regroupe différentes formes de gymnastique douce, de travail corporel adapté et de méditation en conscience (de type méthode de Gasquet et gymnastique sensorielle). Il s'apparente au yoga.

Yoga : idéal pendant la grossesse !

La pratique d'exercices corporels peut non seulement aider la future maman en phase de grossesse mais c'est aussi une excellente préparation à l'accouchement.

- > Apprendre à se détendre tout au long de la grossesse ;
- > Garder voire améliorer sa souplesse par des exercices pratiqués tout en douceur ;
- > Garder le contact avec ses sensations, son corps, et aussi avec son enfant (en impliquant au maximum le père) ;
- > Apprendre à mieux respirer, ce qui aide aussi à préparer l'accouchement.

Le yoga pour bien préparer son accouchement

Tous les exercices pratiqués en douceur au fil des mois ont pour but de :

- > Aider la maman à lutter contre le stress ;
- > Aider la maman à vaincre son appréhension de l'accouchement : plus de sérénité ;
- > Combattre sa fatigue ;
- > Développer une respiration efficace et relaxante ;
- > Se préparer physiquement à l'accouchement par des exercices ciblés (assouplissement du bassin, etc) ;
- > Combattre les maux les plus courants en cours de grossesse (mal de dos, etc).

Les exercices proposés et le cheminement de cette préparation amène à une **naissance en pleine conscience et possession d'aptitudes développées par la mère et au sein du couple**, dans un processus d'autonomisation.

Les séances de travail corporel sensoriel sont assurées par :



Claudia

^ HAUT DE LA PAGE

+33 (0)4 94 00 24 00
Nous contacter par courriel