



Le lieu de soin "Sous l'écorce" organise des cours de:

Préparation à l'accouchement avec l'hypnose

Afin de favoriser un accouchement en douceur, le cours propose des techniques telles que:

- Relaxation profonde
- Technique de visualisation
- Exercice de respiration
- Exercices d'auto-hypnose



Cours conseillé dès le 5^{ème} mois de grossesse

La préparation à l'accouchement avec l'hypnose vous permettra:

- De communiquer avec votre enfant in utero
- D'apaiser vos tensions lors de la grossesse
- De soulager les maux liés à la grossesse
- De surmonter le stress et les peurs
- De renforcer votre confiance en vous
- D'agir mentalement sur les douleurs

De favoriser un accouchement en douceur



Détails du cours

- Cours en groupe
- 5 séances de 1h³⁰ dont 4 séances avec les femmes enceintes seules et la dernière séance avec les papas ou compagnons de naissance
- Les cours ont lieu le mercredi de 17h¹⁵ à 18h⁴⁵
- Prix du cours – 240 CHF

Les dates et horaires se trouve sur le site www.souslecorce.ch

Lieu du cours

Zeitraum
Rue Neuve 16
2502 Bienne

Renseignements et inscriptions

Corinne Wilhelm
078 775 72 01
contact@souslecorce.ch