

Mum Two Be

Le pack Sophro-Massage



Le programme

Première séance : DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

(Dès le 5ème mois de grossesse / 1 séance de sophrologie)

La première séance est dédiée à l'échange et à la découverte. Il s'agit de définir vos besoins afin de vous concocter un suivi adapté. Juliette vous proposera ensuite des exercices de relaxation dynamique (basés sur la respiration et la détente musculaire) ainsi qu'une première visualisation.

Deuxième séance : SE CONNECTER À SON CORPS ET À SON BÉBÉ

(6ème mois de grossesse / 1 heure de sophrologie + 50 minutes de massage)

Vous apprendrez comment vous connecter à votre corps et à harmoniser ces messages corporels avec votre esprit. La séance de sophrologie sera basée sur différents exercices sensoriels vous permettant de vivre le moment présent et de vous charger de sensations positives. Une séance tout en douceur qui vous rapprochera de votre bébé.

Il suffira ensuite de vous rendre chez Mamans & Merveilles, pour profiter du massage « Le 9 Lunes ».

3ème séance : ÉVACUER LES TENSIONS DU QUOTIDIEN

(7ème mois de grossesse / 1 heure de sophrologie + 50 minutes de massage)

Il est important que vous preniez du recul par rapport à votre milieu professionnel afin de vous concentrer sur votre bien-être. Cette séance vous permettra d'évacuer toutes tensions corporelles, mentales ou émotionnelles. La première heure sera dédiée à la sophrologie. Juliette proposera alors des exercices spécifiques afin de vous libérer du stress et des tensions quotidiennes.

Place ensuite à votre massage prénatal, Le 9 Lunes, chez Mamans & Merveilles.

4ème séance : PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

(8ème mois de grossesse / 1 heure de sophrologie + 1 soin de bien-être)

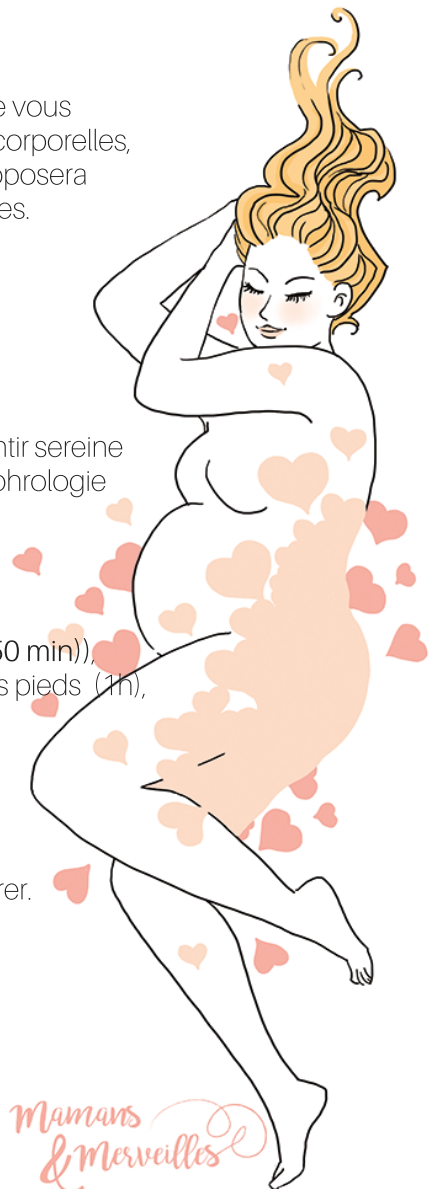
L'arrivée de votre bébé n'a jamais été si proche ! C'est le moment pour vous de vous sentir sereine et d'évacuer toutes appréhensions liées à cet heureux événement. Votre séance de sophrologie se basera sur la projection positive de votre accouchement, vous donnant ainsi tous les outils dont vous aurez besoin le jour J.

Rdv ensuite chez Mamans & Merveilles pour profiter au choix d'une séance de massage ou de soins esthétiques. Vous pourrez donc choisir entre **Le 9 Lunes (50 min)**, **Le Baume au Corps (45 min)** ou **Les Belles Gambettes** suivi d'une mise en beauté des pieds (1h),

5ème séance : PROFITER DE SON CONGÉ MAT !

(9ème mois de grossesse / 1 heure de sophrologie)

C'est la dernière ligne droite. Il est donc important qu'elle se passe en toute sérénité. Votre séance de sophrologie vous donnera des techniques pour bien dormir et récupérer. Encore un peu de patience, vous tiendrez très bientôt votre enfant dans vos bras !



Juliette BOSRAMIER
06 65 54 17 93

MAMANS & MERVEILLES
38 RUE DE MOSCOU PARIS 8
09 86 09 27 27

Mamans
& Merveilles