

Gaëlle Agius

07 56 97 97 50

g.agius.psy@gmail.com

gaelleagius-psy.com



LES ESSENTIELS DE LA GROSSESSE

Ces séances ont été conçues de manière à proposer aux mamans des temps pour soi autour des moments essentiels de la grossesse : sensations corporelles, qualité de présence à soi et à son enfant à naître, envolées émotionnelles, imaginaires sur le bébé et son arrivée, anticipation de l'accouchement...

A travers des outils variés de respiration, de relâchement musculaire adapté, de sophrologie, des moments créatifs et de partage, ces séances permettent d'expérimenter en toute sécurité différentes approches psycho-corporelles, en progression dans le lâcher-prise et la conscience au fur et à mesure du cycle des 9 séances.

Un espace pour profiter de sa grossesse dans l'énergie du groupe, en complément des accompagnements personnalisés essentiels des sages-femmes et des doulas.

Cycles de 9 séances de groupe plus 1 séance en individuel au retour à la maison

De 11h à 12h30, au Yoga Shala d'Embrun, 21 rue de la Levée, à partir du 11 octobre

Dates sur demande à partir du 11 octobre.

Tarif trimestriel 150€ par personne (prise en charge possible totale ou partielle par la mutuelle)

Gaëlle Agius - Psychologue spécialisée en périnatalité et relaxologue.

L'accompagnement psy peut se faire dans la compréhension et la verbalisation, mais le corps est essentiel au vécu expérientiel dans l'ici et maintenant. L'alliage des deux me permet aujourd'hui d'être au service des hommes et des femmes dans l'accueil de leur vécu et de leur singularité, avec douceur et enthousiasme..

