



sophrologue  
Camille  
frey

**Besoin de se préparer sereinement à l'accouchement, favoriser un sommeil de qualité, booster la confiance en soi, mieux gérer ses émotions, se sentir plus calme ?**

La sophrologie pour **femmes enceintes** est une solution !

Méthode verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de pratiques qui agit sur le mental et sur le corps. Utilisée de manière plutôt ludique, elle combine des exercices de relaxation qui s'appuient sur la respiration, la

décontraction musculaire et la visualisation (image mentale). Toutes ces techniques simples et accessibles permettent de se détendre, retrouver un état de bien-être et d'activer son potentiel.

www.lapefitteboite.eu



**Camille Frey - Sophrologue**

06 20 95 70 23

Ile de Ré - La Rochelle

[www.camillefreysophrologue.fr](http://www.camillefreysophrologue.fr)

[contact@camillefreysophrologue.fr](mailto:contact@camillefreysophrologue.fr)

