

Pré-natal et post-natal

**S'arrêter
pour prendre
soin de soi,
une petite
pause
pour préparer
l'arrivée de son
bébé,
oui... mais pas
toute seule.**



* Des séances individuelles ou collectives de préparation à la naissance.

* Massage et relaxation en piscine.

* Apprentissage au massage bébé.



* Sophrologie.

* Prise en charge des troubles sexuels mécaniques et/ou psychologiques liés à la grossesse et après la naissance.

* Drainage lymphatique manuel.

* Conseil en liste de naissance.

* Rééducation périnéale par thérapie manuelle et instrumentale.

* Rééducation abdominale globale selon la méthode de Luc Guillaume.

* Gymnastique abdominale hypopressive selon B. De Gasquet.

* Traitement des cicatrices de césarienne et chirurgie.

* Pressothérapie.

