



## Cours de préparation à la naissance et à la parentalité



Centre Hospitalier Albertville-Moutiers

Nous vous proposons 5 séances où nous pourrions aborder la grossesse, l'accouchement, l'accueil de votre bébé au sein de la famille.

**Une partie théorique** vous permettra d'avoir des informations clés sur ces sujets et de poser toutes les questions qui vous semblent essentielles pour bien vivre ces moments.

**Une partie plus dynamique** sera là pour vous apporter détente, gestion émotionnelle et mobilisation de votre corps et de ses ressources afin de vivre sereinement votre grossesse et devenir actrice de votre accouchement.

Enfin, vous trouverez aussi dans ses séances la possibilité d'échanger avec d'autres femmes enceintes et futurs pères, et vous enrichir ainsi de leurs réflexions et de leur envie de partager ce moment si particulier qu'est la grossesse.

Les cours auront lieu avec Audrey tous les mardis de 14h à 15h30 au sein de la maternité, en groupes de 3 à 4 personnes, et les compagnons sont les bienvenus.

**Rendez-vous à prendre auprès du secrétariat des sages-femmes 04.79.89.56.68**