



Centre Hospitalier
Intercommunal
nord Ardennes



YOGA *thérapie*

dans le cadre de votre parcours PMA

La yogathérapie vous accompagne en douceur dans votre parcours de santé.

C'est une approche globale qui prend en compte la personne dans sa totalité : corps, souffle et esprit.

Cet accompagnement est proposé en lien avec la Procréation Médicalement Assistée (PMA) pour soutenir les femmes tout au long de leur parcours.

Que vous soyez au début de votre projet ou déjà engagée dans les démarches médicales, la yogathérapie peut vous aider à :

-  Mieux vous connecter à votre corps
-  Apprendre à mieux respirer et à vous détendre au quotidien
-  Installer des routines simples pour vous sentir plus en harmonie
-  Trouver un espace d'écoute et de recentrage pendant cette période particulière

YOGA *thérapie*

dans le cadre de votre parcours PMA



Concrètement, comment ça se passe ?

Une première rencontre :

Nous échangeons sur vos attentes, vos habitudes de vie, vos ressentis et votre respiration en testant des exercices simples.

Un suivi individualisé et évolutif :

Chaque séance est adaptée à votre situation du moment et vous propose des outils concrets que vous pouvez facilement intégrer dans votre journée.

Une pratique accessible :

Dessinée pour vous, adaptée à vos capacités, à pratiquer chez vous, à votre rythme.

Une prise en charge globale, bienveillante et en douceur

Prise de rendez-vous

*Laissez vos coordonnées auprès du secrétariat de
gynécologie pour être recontactée*

Sur le site de Charleville-Mézières

au 03.24.58.71.56

Sur le site de Sedan

au 03.24.22.80.03

