

# Chant Prénatal

Futures mamans, venez découvrir cette activité ludique !



En petits groupes de 2 à 6 personnes, je vous propose des séances axées sur l'utilisation de la voix pour mieux vivre la grossesse et l'accouchement.

Pour la grossesse : bien être pour soi, pour bébé par le biais des vibrations, des chansons, prendre du temps pour soi, pour se détendre et améliorer sa posture, ses sensations...

Pour la naissance : connaître ses ressources, gérer ses émotions, mieux respirer, mieux accompagner ses douleurs et son enfant ... Et même sous péridurale !

## Quelques renseignements pratiques :

- Les séances ont lieu à mon cabinet situé au lieu-dit de Kerouel, à Tregunc (route de Concarneau)
- La séance dure 1 heure. Merci de venir 5 mn avant
- Il n'est pas nécessaire de savoir chanter : on explore sa voix, des sons, le chant est facultatif (mais toujours proposé)
- Venir avec un tapis de sol et un plaid, des vêtements confortables
- Vous pouvez venir avec un conjoint, une amie, une sœur (un seul accompagnant, pas d'enfant s'il vous plaît)
- Seule ou en complément d'un autre type de préparation, cette préparation peut être prise en charge par la sécurité sociale, à hauteur de 7 séances de préparation tout compris. Pour toute séance supplémentaire, une participation de 10€ non remboursée vous sera demandée.

Inscription et renseignements auprès de Cécile KÜHNER, sage-femme sur Tregunc, qui anime les séances à son cabinet au lieu-dit Kerouel.

06 60 44 29 13

kuhner.cecile@gmail.com



MON SITE