

Bien-Etre autour de la Naissance



*M*EDSPORT-THÉRAPIE sa
Physiothérapie - Centre d'entraînement thérapeutique
Sion

Véronique Poletis
Physiothérapeute
Av. Pratifori 5-7 / 1950 Sion
Tél. : 027 / 321.26.11

3 séances avant la naissance

***2 à 3 mois avant le terme, pour vous détendre
et vivre différemment votre grossesse,***

- de la gymnastique-détente
- un travail abdominal adéquat associé à une bonne respiration
- des étirements
- des exercices de prise de conscience du périnée afin de localiser la poussée et de faciliter la rééducation post-natale

1 séance après la naissance

***pour vous remettre en forme au plus vite
mais tout en douceur,***

- de la gymnastique et un renforcement abdominal approprié
- une prise de conscience du périnée et une tonification de celui-ci