



SARAH BENNARROUCHE

*L'essentiel est en vous*



**QUAND LA SOPHROLOGIE  
SE MET AU SERVICE DE LA PMA**

**POUR PLUS D'INFORMATION ET PRISES DE RENDEZ-VOUS**

**SARAH BENNARROUCHE - SOPHROLOGUE**  
06 42 69 46 37 - [info@sarahbennarrouche.fr](mailto:info@sarahbennarrouche.fr)

*Sur rendez-vous au cabinet ou à domicile*  
Centre Laeni - 93 avenue Jules-Andraud  
13880 Velaux



## QU'EST-CE LA SOPHROLOGIE ?

La Sophrologie est une technique psychocorporelle permettant de développer par les ressentis la conscience, la connaissance que vous avez de vous-même et de votre environnement. Elle permet de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit en s'appuyant sur vos ressources positives.

## POURQUOI CHOISIR LA SOPHROLOGIE DANS UN PARCOURS PMA ?

Pour vous donner la chance de transformer cette épreuve en **découverte de soi** et devenir **l'actrice de ce projet** :

**1 Trouver une écoute bienveillante** et offrir à vous-même et/ou à votre couple un espace privilégié d'écoute et d'attention adaptées à chaque étape,

**3 Préparer sereinement la stimulation ovarienne et le transfert embryonnaire,**

**5 Réinvestir positivement votre corps** et mieux préparer les interventions médicales,

**2 Révéler vos ressources et de vos potentialités** avec une meilleure gestion du stress, de la douleur, **de l'attente**, grâce à des techniques concrètes, accessibles et **en toute autonomie**,

**4 Retrouver la confiance en soi, la sérénité**, l'optimisme et l'énergie de poursuivre après une ou plusieurs tentatives,

**6 Améliorer le vécu des étapes** quelle que soit l'issue du parcours et redonner un sens à la vie.

*Et surtout, être en accord avec vos valeurs individuelles et vos choix*



## COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

Chaque séance dure environ une heure, en individuel ou en couple. Le premier RDV est orienté sur le dialogue et l'histoire de cette PMA ; Nous prendrons le temps de définir ensemble vos objectifs et la prise en charge « sur-mesure » adaptée à vos besoins.