



Gedragen groeien

Veiligheid, vertrouwen en verbinding in de transitie naar het moederschap

Preventief lichaamsgericht groepstraject voor zwangere vrouwen. De sessies worden begeleid door Julie Neefs (perinataal psycholoog) & Charlotte Verdoodt (lichaamsgericht therapeut)

HET TRAJECT >>

- ✓ Tijd en ruimte om bewust te verbinden met je zwangere lichaam en baby
- ✓ Lichaamsgerichte oefeningen rond ontspanning & stressregulatie
- ✓ Kleine groep (max. 8 vrouwen)
- ✓ Psycho-educatie over emotieregulatie, hechting, neurobiologie & veranderingen op lichamelijk, emotioneel & relationeel vlak
- ✓ Voorbereiding op arbeid, bevalling en moederschap
- ✓ Voor zwangere vrouwen (max. 32 weken) tijdens een eerste of volgende zwangerschap

WANNEER?

7 mei, 21 mei,
4 juni & 18 juni
20u tot 21u30

WAAR?

Care Kine
Prinsendreef 12
1860 Meise

PRIJS?

€ 10 voor de
volledige reeks
(ELP Conventie)

Inschrijven via neefsjulie@gmail.com of charlotte@somapraxis.be

