



[ACCUEIL](#) > [L'HÔPITAL](#) > [ACTUALITÉS](#) > NOUVEAU : HYPNOSE ET PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT



OFFRE DE SOINS

## NOUVEAU : HYPNOSE et préparation à l'accouchement

Publié le jeudi 09 décembre 2021

Se préparer à l'accouchement avec l'hypnose à la maternité de Rodez, c'est désormais possible!

Le principe est simple :

\* 2 à 3 séances de 45 min en petit groupe (3 futures mamans maximum), animées par une sage-femme formée à l'hypnose

\* A travers un vocabulaire positif et imagé, visualisation de scènes apaisantes et de "lieux ressources". La future maman élabore des outils pour l'aider à respirer, se concentrer et se relaxer en prévision du grand jour.

Cours A : relaxation physique et lieu d'intimité

Cours B : mobilisation des ressources et confiance

Cours C : (dernier mois de grossesse) favoriser l'ouverture et accompagner la contraction

- > RDV au 05 65 55 20 00 (places limitées)
- > +d'infos par mail : [sfprepahypnose@gmail.com](mailto:sfprepahypnose@gmail.com)
- > Passe sanitaire obligatoire

**CENTRE HOSPITALIER RODEZ**  
AVENUE DE L'HÔPITAL  
12027 RODEZ CEDEX 9  
**05 65 55 12 12**  
**05 65 55 27 19**