

Ensemble

Nous pouvons y arriver

INITIATION
YOGA
HYPNOSE
SOPHROLOGIE



Programme d'arrêt du tabac pour les femmes enceintes

Conjoints bienvenus

Information et inscription au secrétariat des consultations Obstétricales ou
des consultations de Pneumologie

PROGRAMME D'ARRET DU TABAC POUR FEMMES ENCEINTES

1. CONSULTATIONS AVEC LA TABACOLOGUE :

Bénéficiez des conseils et du soutien d'un professionnel expérimenté pour :

- ✓ Vous préparer à l'arrêt du tabac ou maintenir le sevrage
- ✓ Faire le point sur votre dépendance et les meilleurs moyens à votre disposition pour stopper votre consommation.

RDV les jeudis dans le service de consultation de pneumologie

Prendre RDV au secrétariat de pneumologie au 04.93.09.50.13

2. L'HYPNOSE :

Tester l'hypnose médicale pour vous épauler au sevrage :

- ✓ Réduire l'envie de fumer
- ✓ Augmenter la motivation pour arrêter
- ✓ Renforcer la concentration ou augmenter l'efficacité d'un traitement visant à l'arrêt du tabac

Consultation individuelle les mardis sur RDV.

Prendre RDV au secrétariat de maternité au 04.93.09.52.51 ou 52.99

3. LA SOPHROLOGIE :

La sophrologie vous permettra de :

- ✓ Traiter les problèmes d'anxiété et de nervosité
- ✓ Redécouvrir son corps dans l'instant présent
- ✓ Amener l'esprit à se détendre
- ✓ Penser positivement

Atelier de groupe les 2èmes et 4èmes mardis du mois de 16h30 à 17h30

Inscription suite à l'entretien avec la tabacologue puis avec le professionnel expérimenté

4. LE YOGA :

La pratique du yoga vous permettra de :

- ✓ Retrouver l'harmonie à la fois dans le corps et l'esprit
- ✓ Soulager les maux de la grossesse mais aussi des symptômes désagréables de l'arrêt du tabac
- ✓ Changer vos habitudes pour vous orienter vers un mode de vie plus sain

Cours collectifs avec travail du souffle, de postures et relaxation les 1ers et 3èmes mercredis du mois, de 10h30 à 11h30.

Inscription suite à l'entretien avec la tabacologue puis avec le professionnel expérimenté