

MON PROGRAMME COMPLET DE SOPHROLOGIE POUR LES FEMMES ENCEINTES

PAR CAROLE SERRAT

INTRODUCTION

Je suis très heureuse aujourd'hui de pouvoir vous proposer ma méthode antistress naturelle pour les femmes enceintes.

C'est **un programme complet de sophrologie en musique de 9 séances** pour que vous puissiez vivre pleinement une **grossesse sereine, sans stress.**

Pour apprendre à vous détendre tout au long de la grossesse, **vous préparer en douceur à l'accouchement.**

C'est un programme que j'ai conçu avec Laurent Stopnicki compositeur et co-auteur de ma méthode.

Je m'inspire des séances que je pratique à l'Hôpital Bichat, à la maternité des Lilas, à La Clinique de la Muette et je suis fière de vous les délivrer aujourd'hui.

Au cours de ces séances je vais vous proposer des exercices :

- De respiration pour apprendre à **accompagner le travail de vos contractions.**
- De détente musculaire pour **éliminer les tensions, prendre soin de votre dos**
- De visualisation pour **améliorer votre sommeil**
- Pour apprendre à **communiquer avec votre bébé**
- Pour gérer vos **problèmes neurovégétatifs** (nausées, malaises, angoisse)
- Pour développer la **confiance en soi**
- Pour **apprivoiser vos peurs**, à mobiliser votre énergie pour vivre pleinement, intensément la naissance de votre bébé

MON PROGRAMME COMPLET DE SOPHROLOGIE POUR LES FEMMES ENCEINTES

PAR CAROLE SERRAT

INTRODUCTION

Lorsque vous prenez le temps d'apaiser votre corps et votre esprit, **le calme** qui se diffuse dans votre organisme **se communique à votre bébé.**

Grâce aux modules audio en musique du compositeur Laurent Stopnicki, vous pourrez refaire seule les exercices à la maison afin d'arriver le jour J, sereine et bien **préparée pour vivre pleinement la naissance de votre bébé.**

La voix et la musique sont deux éléments essentiels de notre méthode.

Car la voix, la musique et le chant vont être très bénéfiques pour votre bébé et pour vous.

La voix va générer de l'ocytocine, **l'hormone de l'attachement**, de l'amour et de la confiance.

Cette hormone **réduit le stress, améliore le sommeil et développe les endorphines les hormones du bien-être.**