

L'Hypno-Natal® est une méthode de relaxation corporelle et mentale associée à des visualisations, des suggestions positives et des métaphores tout spécialement créées pour la grossesse et l'accouchement. C'est une méthode simple et accessible à toutes les futures mamans.

Grâce à un état d'attention focalisée qui favorise la communication intérieure, cette technique aide à vivre la grossesse le plus sereinement possible et appréhender positivement l'accouchement. Elle permet aux femmes de puiser en elles intuition et assurance personnelle afin de vivre pleinement et activement la naissance de leur enfant.

Cette méthode n'est pas un accompagnement thérapeutique et physiologique. Elle vient en complément d'un suivi médical.

L'Hypnonatal® a été créé voici 20 ans par Lise Bartoli. Cette hypnothérapeute précurseur de l'accompagnement périnatal en France est psychologue clinicienne et auteure de :

- ✓ Les Cartes Bébé zen
- ✓ Dis-moi comment tu es né
- ✓ *Le Cahier zen de la future maman (La méthode HypnoNatal)*
- ✓ *Venir au monde*
- ✓ *Se libérer par l'hypnose*
- ✓ *L'art d'apaiser son enfant*
- ✓ *Bien vivre votre maternité*
- ✓ *Bien naître à Paris*

Cette méthode est désormais utilisée avec un succès grandissant en Europe. Le but est d'accompagner les femmes enceintes vers un cheminement plus humain et intuitif où elles pourront reprendre confiance en leurs compétences à devenir mère.

VOTRE PROGRAMME HYPNO-NATAL®

L'hypno-natal démarre aux environs du 4^{ème} ou 5^{ème} mois de grossesse. Le programme se compose de quatre sessions espacées de plusieurs semaines.

Les séances durent environ 1h30. Durant chaque rendez-vous, un thème particulier est abordé, suivi d'une séance d'hypnose. Un livret de suivi et des enregistrements audio tout spécialement créés pour un entraînement efficace sont délivrés aux futures mamans afin qu'elles puissent aussi s'exercer à leur rythme chez elles. Il est recommandé aux futurs papas de venir au moins lors de la première séance afin d'expérimenter cet état de bien-être et apprendre à gérer leurs émotions.

L'HypnoNatal® vous permettra :

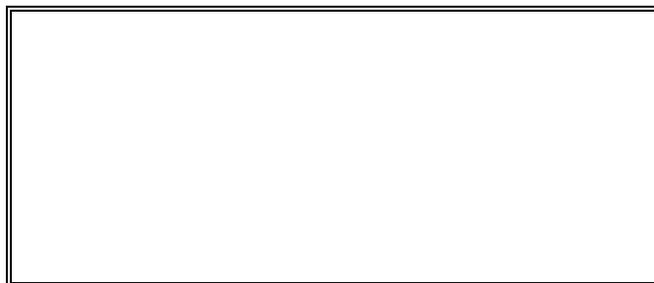
- ✓ *D'apprendre à vous relaxer*
- ✓ *De communiquer avec votre enfant in utero*
- ✓ *D'apaiser vos tensions lors de la grossesse*
- ✓ *De soulager les maux de grossesse*
- ✓ *De surmonter votre stress et vos peurs*
- ✓ *D'agir mentalement sur la perception des douleurs*
- ✓ *De renforcer votre assurance*
- ✓ *D'intensifier le lien mère-enfant*
- ✓ *De mieux vivre le post-accouchement*

SESSIONS HYPNONATAL®

PRÈS DE CHEZ VOUS

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter la praticienne certifiée HypnoNatal® la plus proche de chez vous :

Votre praticienne certifiée HypnoNatal®



SITE : WWW.HYPNONATAL.COM

HYPNONATAL®



NAISSANCE EN CONSCIENCE