

Issue de l'hypnose éricksonienne, 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.**

L'hypnose périnatale est déjà utilisée avec un succès grandissant dans de nombreux pays (USA, Canada, Belgique, Suisse). Le but de l'Hypnonatal[®] est d'accompagner les femmes enceintes vers un cheminement plus humain et intuitif où elles pourront reprendre confiance en leurs compétences à devenir mère...

L'Hypnonatal[®] a été créé par Lise Bartoli. Cette hypnothérapeute est psychologue clinicienne et auteure, entre autres de :

- ✓ *Le Cahier zen de la future maman*
- ✓ *Venir au monde*
- ✓ *Se libérer par l'hypnose*
- ✓ *L'art d'apaiser son enfant*
- ✓ *Bien vivre votre maternité*
- ✓ *Bien naître à Paris*

VOTRE PROGRAMME HYPNO-NATAL[®]

L'hypno-natal démarre aux environs du 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 2 CD audio spécialement créés pour un entraînement efficace vous sont délivrés afin que vous puissiez aussi vous exercer à votre rythme chez vous. Il est recommandé aux futurs papas de venir au moins lors de la première séance afin d'expérimenter l'hypnose.

L'HypnoNatal® vous permettra :

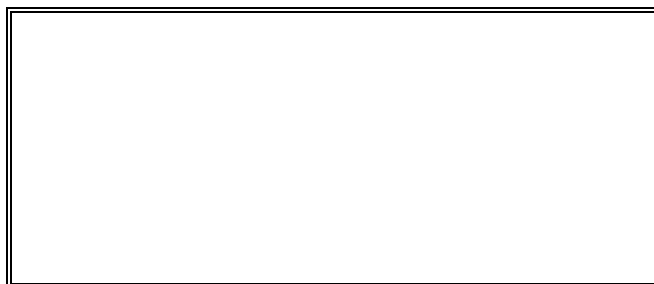
- ✓ ***De communiquer avec votre enfant in utero***
- ✓ ***D'apaiser vos tensions lors de la grossesse***
- ✓ ***De soulager les maux de grossesse (vomissements, crampes...)***
- ✓ ***De surmonter votre stress et vos peurs***
- ✓ ***De réduire le temps de travail lors de l'accouchement***
- ✓ ***D'agir mentalement sur les douleurs***
- ✓ ***De diminuer les risques d'interventions instrumentales ou médicamenteuses***
- ✓ ***De renforcer votre assurance***
- ✓ ***D'intensifier le lien mère-enfant***

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®

HYPNOSE PÉRINATALE



POUR FUTURES MAMANS