



Les futures mamans

Nausées, mal de dos, jambes lourdes, prise de poids, bouleversements émotionnels, changements hormonaux... la grossesse est un temps de métamorphose plus ou moins éprouvant.

Mon objectif est de proposer des séances adaptées aux besoins de la future maman avec les **massages bien-être** et la **sophro-relaxation**.

La future maman s'accorde du temps pour prendre soin d'elle, rééquilibrer son corps et son esprit. La grossesse est vécue avec plus d'aisance. Le futur bébé quant à lui percevra la joie, le bonheur et la sérénité de sa maman.

En aucun cas les prestations se substituent aux préparations et suivis médicaux réalisés par les sages-femmes et les gynécologues.

Les massages bien-être

Les massages bien-être sont très enveloppants et apportent un réel bien-être physique et émotionnel.

Le massage Femme enceinte

Le massage femme enceinte est un massage aux huiles. Il se réalise à partir du 4^{ème} mois de grossesse jusqu'au 8^{ème} mois. La future maman doit avoir reçu un avis favorable de leur médecin ou de leur sage-femme.

Déroulement de la séance

Elle dure 50 minutes.

L'huile d'argan est utilisée pour ce massage. Elle est extraite par première pression à froid, n'est pas raffinée et est certifiée biologique. Aucune huile essentielle n'est utilisée, leur emploi étant contre indiquée.

La future maman est allongée sur le côté, en chien de fusil, en sous vêtement sur une table de massage. Les parties non massées sont au fur et à mesure recouvertes d'une serviette.

Les principales manœuvres utilisées pour ce massage sont des effleurages doux et enveloppant dans un premier temps, puis plus profond pour soulager les tensions. Le rythme, les mouvements sont lents et fluides.





Les bienfaits du massage Femme enceinte

- Améliore le sommeil
- Active la circulation sanguine et lymphatique, soulage les jambes lourdes
- Diminue les crampes
- Améliore la digestion
- Améliore la respiration
- Diminue les tensions lombaires et sacro-iliaques
- Assouplit la peau
- Réduit la fatigue, redonne de l'énergie

Le Nursing Touch

Le Nursing Touch est une technique manuelle basée un toucher doux – ou effleurage – qui apporte du réconfort, soulage la douleur.

Par son toucher doux qui ne stimule que les récepteurs de la peau, le Nursing Touch est sans contre-indication pour les futures mamans. Il se peut être reçu tout le long de la grossesse.

Déroulement de la séance

Elle dure 45 minutes.

Du talc certifié biologique est utilisé pour ce massage.

La future maman est allongée sur le côté, en chien de fusil, en sous vêtement sur une table de massage. Les parties non massées sont au fur et à mesure recouvertes d'une serviette.

La seule manœuvre utilisée pour ce massage est un effleurage doux et enveloppant. Le rythme, les mouvements sont lents et fluides.

Les bienfaits du Nursing Touch

- Soulage les douleurs liées à la grossesse : jambes lourdes, mal au dos...
- Apaise et réduit le stress en cas d'anxiétés, d'angoisses.
- Apporte du réconfort
- Améliore le confort de vie.



La sophro relaxation

Deux techniques de sophro relaxation sont particulièrement indiquées : la méditation de pleine conscience et la respiration.

La méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience se fait en conscience ordinaire. Son grand objectif général est de ressentir sans porter de jugement.

La future maman ressent ses sensations physiques, ses pensées et ses émotions. Elle vit l'instant présent dans une pause d'intériorité.

La méditation de pleine conscience est particulièrement indiquée pour les futures mamans qui se sentent stressées, dont les humeurs et les émotions sont changeantes.

Déroulement de la séance

Elle dure 1 heure.

La future maman est soit en position allongée soit en position assise.

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

- Permet de diminuer le stress
- Accroît le calme et le sentiment de sérénité
- Augmente la conscience de soi
- Permet de vivre l'instant présent, de prendre de la distance, de relativiser
- Permet de reprendre contact avec sa vie intérieure

La respiration

La respiration est un acte naturel, essentielle à notre existence.

Nous portons rarement attention à notre respiration. Pourtant, elle est indispensable pour notre santé et il y a un lien indiscutable entre la qualité de notre respiration et la qualité de notre santé. En effet, en inspirant nous absorbons de l'énergie et en expirant nous expulsions les tensions. Il est donc important de prendre conscience de sa respiration et d'apprendre à la réguler.

La respiration est aussi un élément essentiel à l'accouchement.





Déroulement de la séance

Elle dure 1 heure.

La future maman est soit en position allongée soit en position assise.

Les bienfaits de la respiration

- Détend le corps
- Calme l'esprit
- Apporte de l'énergie, de la vitalité
- Réduit le stress

Et après l'arrivée du bébé ?

Toutes les prestations sont accessibles.

Cependant, deux prestations intéressent plus particulièrement les jeunes mamans : les massages bébé et la perte de poids.

Les massages bébé

Vous apprendrez ainsi à détendre votre bébé, étirer son corps et stimuler son esprit.

Les mouvements basés sur les câlins, les chants et les bercements sont faciles et apportent un bien-être à tout le monde !

Vous serez facilement capable de répéter les séances à la maison, en améliorant vos compétences parentales et de complicité avec votre bébé.

Pendant ces cours, les parents aussi bien que les bébés profitent de ces moments de détente, de partage et de joie. Les techniques sont simples et faciles à mémoriser.

La perte de poids

Si votre silhouette ne vous correspond plus après la grossesse, l'hypnose ericksonienne pourra vous aider.

Dans un premier temps, je déterminerai avec vous votre comportement alimentaire avant et après la grossesse. Et nous échangerons aussi autour des questions de l'image que vous avez de vous. Cette étape permet de définir un objectif raisonnable et acceptable.



Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

Avant de commencer un accompagnement personnalisé, je vérifierai si vous êtes réceptive à cette méthode. En effet, tout le monde n'est pas sensible à cette approche ; un accompagnement via la sophro relaxation pourra alors être envisagé.

A propos de moi



J'ai créé ma micro entreprise *Harabesque* en 2016.

Je suis praticienne qualifiée en hypnose ericksonienne par l'école Psynapse basée à Paris labellisée par la Fédération Française d'Hypnose et de Thérapies Brèves.

Je suis aussi praticienne qualifiée en sophro relaxation et en massages bien-être par l'école Shen Ti basée à l'Union labellisée par la Fédération Française de Massages Traditionnels de Relaxation.

Je suis praticienne certifiée en nursing touch par l'Ecole Internationale du Bien Être basée à Toulouse.

J'adhère à la Charte des Professionnels « Accompagner par l'éthique ».

