

Approchez la naissance dans le calme...

Au sujet de HypnoNaissance®

HypnoNaissance® est autant une philosophie de la naissance qu'une technique pour réussir un enfantement satisfaisant, détendu et sans stress.

Ce merveilleux programme vous enseigne l'art et la joie de vivre une naissance de la façon la plus confortable. Vous apprendrez comment faire appel à l'anesthésiant naturel de votre corps et par conséquent à diminuer, voire à éliminer, l'inconfort et le besoin de médication.

Vous serez fascinés de voir les films HypnoNaissance®, montrant des mères en travail, éveillées, alertes et de bonne humeur, alors qu'elle vivent une naissance douce que vous aussi pouvez vivre en vous libérant de la peur, qui cause la douleur et les tensions.

A travers l'autohypnose, des exercices respiratoires, et la visualisation, HypnoNaissance® vous enseigne à relâcher toutes les idées préconçues au sujet de la naissance. Vous ferez confiance à votre corps et travaillerez avec lui, à libérer des émotions nuisibles qui conduisent à la douleur, causant peur et tension musculaire.

Les avantages d' HypnoNaissance®

- Élimine la peur qui crée tension et douleur avant, pendant et après la naissance.
- Réduit, et souvent élimine, le besoin d'anesthésie chimique (péridurales), épisiotomie et autres interventions.
- Diminue la fatigue pendant l'accouchement, laissant la mère fraîche, éveillée et énergisée pendant qu'elle accompagne son bébé dans le monde.
- Raccourcit la première phase du travail de plusieurs heures.
- Permet à la mère de respirer pendant l'expulsion au lieu de pousser pendant un long moment.



Vous apprendrez:

- Tout ce que vous avez besoin de savoir pour réussir un enfantement sécuritaire, facile et confortable.
- Des techniques de relaxation profonde et d'autohypnose pour éliminer la peur et la tension qui causent la douleur .
- Comment votre corps est parfaitement outillé pour concevoir, faire grandir et naître votre bébé avec confort et aisance.
- Comment accéder à votre propre anesthésiant naturel.
- Des moyens naturels pour amener votre corps en travail .
- Comment vous pouvez créer un environnement propice à la naissance qui est calme, serein et joyeux, plutôt que tendu et stressant.
- Utiliser vos instincts naturels pour faire naître votre bébé en confiance dans le calme.



Pour les horaires des classes contactez:
ilona@hypnonaissance.com
514-507-7772

