

## RECAPITULATIF : de manière générale, vous retrouverez dans **LES PREPARATIONS A LA NAISSANCE**

<p><b><u>1-Préparation « SOPHRO-NAISSANCE »</u></b> (Alliance sophrologie, sons, couleurs)</p>	<p><b><u>2-Préparation « Attente créative » :</u></b> « MANDALAS DE GROSSESSE »</p>
<p>Cette préparation vous permet pendant la grossesse et après la naissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'intégration d'un schéma corporel modifié grâce à l'exploration du corps avec bienveillance</li> <li>• Apprendre à vous relaxer et diminuer le stress.</li> <li>• La dynamisation des ressources et du positif pour renforcer la confiance</li> <li>• Renforcer la présence au bébé</li> <li>• Etre co-créatrice consciente</li> <li>• Cultiver la joie et le plaisir</li> <li>• Découvrir votre dimension subtile</li> </ul> <p>Et pour le jour de la naissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* d'apprendre à se mettre dans un climat de calme et d'acceptation pour agir avec les contractions,</li> <li>* d'être dans et avec le corps,</li> <li>* de savoir utiliser le souffle, les sons pour faciliter le lâcher prise,</li> <li>* d'accepter et mieux vivre la naissance quelque soit la façon dont cela se passe.</li> </ul>	<p>Cette préparation vous permet pendant la grossesse et après la naissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libérer et développer sa créativité</li> <li>• Exprimer ses ressentis</li> <li>• Focaliser votre attention</li> <li>• Se centrer</li> <li>• Apprendre à vous relaxer et diminuer le stress.</li> <li>• La dynamisation des ressources et du positif pour renforcer la confiance</li> <li>• Renforcer la présence au bébé</li> <li>• Ludique et joyeux</li> </ul> <p>Et pour le jour de la naissance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* d'apprendre à se mettre dans un climat de calme et d'acceptation pour agir avec les contractions,</li> <li>* de savoir utiliser le souffle pour faciliter le lâcher prise,</li> <li>* d'accepter et mieux vivre la naissance quelque soit la façon dont cela se passe.</li> </ul>
<p><b><u>REGLES DE GROUPE :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ecoute</li> <li>-Bienveillance</li> <li>-Respect</li> <li>-Non jugement</li> <li>-Confidentialité (ne pas parler sur quelqu'un)</li> <li>-Liberté : le choix de faire ou ne pas faire (apprendre à dire non, oser)</li> </ul> <p><i>Cette période riche en nouveauté est aussi l'occasion d'enrichir votre connaissance par la lecture d'ouvrages éclairants</i></p>	

### « Joyaux de l'Essentiel » c'est aussi la collection : "Les p'tits Bonheurs"

qui propose des **CADEAUX de NAISSANCE** pour une déco bien-être toute en douceur et en harmonie à mettre dans la chambre de bébé.  
Pièces uniques faites à la main, personnalisables, de mandalas peints à l'acrylique et vernis, mis en valeur dans un cadre avec verre (14x14cm).  
Choisissez le mot de votre choix : Naissance, Amour, Bonheur, Rêve, Love, Tendresse...



**Boutique en ligne** <http://www.alittlemarket.com/boutique/mandalasessenciel>

**CONTACT ET RENSEIGNEMENTS : Karine HERVE** Sophrologue – Art thérapie

(SIRET n°448 604 454 00034 / MDA : R664448)

**06 83 75 34 83 / joyauxdelessenciel@orange.fr**