

PREPARATION A LA NAISSANCE AVEC HYPNOSE EN GROUPE (EHC)

A débiter de préférence tôt dans la grossesse :
Entre 20 et 24 semaines après l'échographie morphologique

Nombre de rencontre : 4

Durée : 1h30

Participants : maximum 6

Lieu : EHC Morges, 5^{ème} étage

Je recommande au conjoint d'assister à la dernière séance qui sera la plus utile pour lui.

*« Chaque personne peut développer les ressources nécessaires pour faire face aux situations qu'elle rencontre. »
Milton Erickson (1901-1980)*

L'hypnose permet, par des techniques de relaxation mentale associée à des visualisations, des suggestions positives et des métaphores, de maîtriser les émotions et les sensations. C'est une technique de choix pour gérer la douleur, contrôler le stress et développer la confiance en soi.

En préparation à l'accouchement, l'hypnose est particulièrement recommandée pour les futures mamans qui cherchent des outils pour aborder plus sereinement la grossesse, l'accouchement et les semaines après la naissance du bébé.

Objectifs

- Préparer et visualiser positivement la grossesse, l'accouchement et la relation avec son enfant
- Apprendre à maîtriser son corps et ses sensations afin de vivre pleinement sa grossesse et son accouchement
- Prendre conscience de ses propres capacités et renforcer ses ressources pour que l'accouchement se déroule harmonieusement
- Acquérir des techniques et des outils d'autohypnose et de respiration pour favoriser l'autonomie

Tarif
CHF 200.-

