



Enceinte, je me sens bien avec la sophro
Le meilleur programme pour rester zen avant,
pendant et après l'accouchement
Claudine GRANGER

Préface du Dr Pierre Feltain, gynécologue-obstétricien

En librairie en mai 2019

Un véritable programme d'accompagnement de la femme enceinte qui permet sa mise en pratique grâce à des séances audioguidées disponibles sur CD ou en téléchargement.

LE LIVRE

Claudine Granger propose un programme de sophrologie adapté à la maternité qui aide les futures mamans à vivre sereinement leur grossesse et à se préparer à l'accouchement.

Un programme de sophrologie facile à pratiquer chez soi ou à la maternité

Grâce aux exercices et aux séances audio-guidées (à écouter sur CD ou à télécharger), ce programme simple permet à la femme enceinte d'accéder en quelques minutes par jour à une meilleure conscience de sa grossesse. Elle apprend ainsi à respirer, à lâcher prise et à profiter pleinement de chaque instant.

Un accompagnement de la grossesse, étape par étape

Mois après mois, trimestre après trimestre, jusqu'à l'accouchement et aux premiers jours du bébé, la femme enceinte apprend à connaître ses points d'ancrage, de ressource et de relaxation et aussi à améliorer la perception qu'elle a de son corps. Elle apprend également à communiquer avec son bébé *in utero* et à construire une relation d'amour et de confiance avec lui. Ces séances peuvent aussi être pratiquées en couple.

Un programme bénéfique avant, pendant et après l'accouchement, pour toute la famille

À toutes les étapes de la grossesse et même après la naissance du bébé, le programme de Claudine Granger apporte ses bienfaits tant à la future mère (respiration plus fluide, stress réduit, accouchement dans les meilleures conditions), qu'aux deux parents (préparation à la parentalité par des exercices de visualisation et de lâcher-prise) et au bébé (meilleure connexion avec sa mère).

L'AUTEUR

Claudine GRANGER est sophrologue, relaxologue, praticienne en méditation de pleine conscience et hypnothérapeute. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des futures mères et de leur conjoint(e). Elle exerce à la maternité d'Antony ainsi qu'en libéral. *Enceinte, je me sens bien avec la sophro* est son premier livre. Les propos de l'auteur sont étayés par l'expertise d'une sage-femme.