



Peurs d'enfanter,  **craintes** de devenir parents, d'être à la hauteur, de subsister aux besoins matériels .... **sont légitimes** mais non indispensables.

La préparation de **votre compagnon** est aussi primordiale, une belle graine pleine de vie pour un bel être à venir !  
De plus, re-situer **son rôle** dans votre couple et dans votre trio, votre foyer jusqu'à l'accouchement et après.

## Cas particuliers

Dans d'autres cas plus rares, il se peut que la vie vous amène à me consulter pour des cas particuliers comme avoir des difficultés de **procréation**.

Accompagner la vie c'est aussi accompagner une âme qu'elle ait besoin de vivre ou de s'arrêter, comme pour une **fausse couche** ou une **IVG**. Les choses peuvent être vécues différemment si l'on met en relation la maman et l'enfant présent. Et ainsi mieux vivre ces moments vus comme difficiles au départ, avec moins de culpabilité.

### Ce que je vous apporte...

mon aide au moment où vous vous situez en accord avec vos souhaits.  
Je vous guide essentiellement sur les hygiènes physique & psychologique pour accepter ces moments, vous aidez à les vivre et leur donner du sens.

## Programme

- ♥ Bien préparer les parents à recevoir bébé
- ♥ Les rôles de chacun
- ♥ Projet naissance
- ♥ Hygiène de vie des futurs parents
- ♥ Exercices physiques
- ♥ Toucher affectif
- ♥ Massages à faire par le papa

Et en complément : suggestions de Lectures et vidéos



## Périnatalité

Bien vivre la venue de bébé  
en toute sérénité !



Naturellement SOI  
  
Anne-Claire Lauvergnier  
**Naturopathe**

06 03 22 47 17  
anne-claire.lauvergnier@outlook.fr

  [www.acl-naturo.fr](http://www.acl-naturo.fr)

Se préparer à recevoir  
cet être de lumière  
dès l'idée de former un foyer



## 1<sup>ère</sup> consultation en couple

Permet de présenter de manière générale le déroulement des séances, de donner un cadre de réflexion autour du couple, du foyer, du bébé à venir, de vous laisser un « livret » d'informations (liens lectures et vidéos) et de pistes de réflexion pour ne rien oublier.

Nous aborderons également ensemble :

- Les différentes étapes de la grossesse,
- Le « projet naissance »,
- L'hygiène alimentaire du futur papa et de la future maman,
- L'hygiène musculaire et exercices physiques à faire pour les futurs parents,
- L'hygiène nerveuse des futurs parents,
- L'hygiène émonctorielle de la maman principalement.



## 2<sup>ème</sup> consultation en couple - 1<sup>er</sup> trimestre de grossesse -

Nous aborderons ensemble :

- Les 4 hygiènes de la femme enceinte,
- Massages de la future maman par le futur papa à refaire chez soi,
- L'approche du toucher affectif par la maman et par le papa,
- Exercices physiques de la future maman,
- Finalisation du projet naissance.



## 3<sup>ème</sup> consultation en couple - 2<sup>ème</sup> trimestre de grossesse -

Nous aborderons ensemble :

- Suite du toucher affectif,
- Massages de la future maman par le futur papa à refaire chez soi, suite,
- Revue des différentes hygiènes,
- Adaptation des exercices physiques en conséquence.



## 4<sup>ème</sup> consultation, seule ou en couple - 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse

Nous aborderons ensemble :

- Suite du toucher affectif,
- Revue des différentes hygiènes,
- Adaptation des exercices physiques en conséquence,
- Préparation à l'accouchement, infos pratiques, signes, positions,
- Préparation à l'accueil de bébé.



## 5<sup>ème</sup> consultation, seule ou en couple - Post accouchement -

Nous aborderons ensemble :

- Revue des différentes hygiènes,
- Questions réponses autour de l'arrivée de bébé à la maison,
- Mode d'alimentation de bébé selon la situation.



## Pour compléter la formule...



Massages bien-être d'1h par mes soins pour la future maman, tout au long de la grossesse

Formation de la maman au massage ayurvédique du bébé - à refaire chez soi au quotidien – durée 2h30

A définir en séance – sur RV –