Mon programme

MUM TO BE

1ER TRIMESTRE

POSE-SELFCARE

Bienvenue dans ce programme !

Ça y est, tu es enceinte ! Que cette grossesse soit une belle surprise ou bien qu'elle soit désirée depuis longtemps, tu as peut-être encore du mal à te rendre compte de ce qui t'arrive. Tu es certainement à la fois excitée et stressée par ce grand saut dans l'inconnu, surtout si tu attends ton premier bébé. **Nous sommes là pour t'accompagner sereinement sur le chemin de la maternité** en t'aidant à prendre soin de toi et de ton bébé.

Notre programme destiné au 1er trimestre de grossesse s'articule autour de 6 thématiques sur 6 semaines. Il associe **des pratiques pour être bien dans ton corps** (yoga prénatal, yoga ball et automassages du visage et du corps), avec **des pratiques pour être bien dans ta tête** (méditation, sophrologie et hypnose), ainsi que **des conseils en naturopathie.**

Afin de débuter sereinement ton programme, **nous avons prévu 3 séances par semaine.**
Bien évidemment, si ton emploi du temps te le permet ou si tu souhaites aller plus loin dans ta pratique, tu as accès à toutes les autres vidéos et audios grossesse de la plateforme. N'hésite pas à visionner ou à écouter ceux dont les thématiques te parlent le plus ou à refaire une séance que tu as particulièrement appréciée.

Let's go !

MES OBJECTIFS

- ☑ Prendre du temps pour moi
- ☑ Accueillir avec sérénité les changements qui s'opèrent en moi
- ☑ Apprendre à soulager les petits maux de la grossesse

SEMAINE 1

Commencer tout en douceur

LUNDI

10 min

10 min de yoga pour commencer la journée

JEUDI

8 min

Initiation à la méditation

DIMANCHE

5 min

Le roller visage : bienfaits et mode d'emploi

SEMAINE 2

Se détendre avant tout

LUNDI

10 min

15 min de yoga pour se détendre

JEUDI

7 min

Méditation sur la bienveillance

DIMANCHE

7 min

Automassage pour détendre ses traits

SEMAINE 3

Soulager les petits maux de grossesse

LUNDI

11 min

Yoga pour une meilleure digestion

JEUDI

12 min

Yoga pour favoriser l'endormissement

DIMANCHE

9 min

Naturopathie : nos solutions naturelles pour gérer les maux de la grossesse

SEMAINE 4

Pour aller plus loin

LUNDI

26 min

Sophrologie : gérer ses émotions pendant la grossesse

JEUDI

28 min

Yoga prénatal pour le 1er trimestre

DIMANCHE

8 min

Naturopathie : l'alimentation pendant la grossesse

SEMAINE 5

L'importance de bien dormir

LUNDI

14 min

Sophrologie : mieux dormir pendant la grossesse

JEUDI

10 min

10 min de yoga pour bien dormir

DIMANCHE

5 min

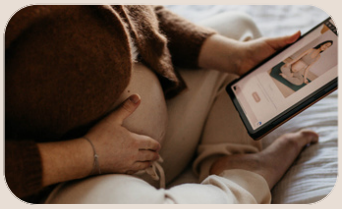
Automassage pour défatiguer son regard

SEMAINE 6

Préparer sereinement la suite de la grossesse

LUNDI

14 min



Hypnose : créer du lien avec son bébé

JEUDI

30 min

Séance complète de yoga ball

DIMANCHE

5 min

Naturopathie : couvrir ses besoins nutritionnels quotidiens

Bravo !

Tu es arrivée à la fin de ton premier trimestre de grossesse **en prenant soin de toi et de ton bébé.**

On espère que ce programme t'a plu et nous t'invitons à **télécharger ton programme pour le second trimestre.**

CLIQUE ICI
POUR LE TÉLÉCHARGER