Mon programme

MUM TO BE

2ÈME TRIMESTRE

Bienvenue dans ce programme !

Bravo, tu as passé le cap des 3 mois de grossesse et on imagine que tu abordes aujourd'hui ta maternité de manière beaucoup plus sereine. Ton ventre doit commencer à s'arrondir, ce qui va te permettre de te projeter plus facilement dans ton futur rôle de maman. On espère pour toi que les nausées et la fatigue des premiers mois ont disparu et que tu es actuellement en pleine forme pour profiter pleinement des trois mois à venir.

Nous te proposons d'explorer 8 thématiques sur 8 semaines pour prendre soin de toi aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel grâce à notre communauté de professionnels du bien-être.

Notre programme destiné au 2ème trimestre de grossesse prévoit toujours **3 séances par semaine.** Mais, si ton emploi du temps te le permet ou si tu souhaites aller plus loin dans ta pratique, tu as bien évidemment 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 soin de moi, de mon corps et de mon esprit
- ☑ Créer du lien avec mon bébé
- ☑ Mettre en place de bonnes habitudes pour le reste de ma grossesse

SEMAINE 1

Prendre du temps pour soi

LUNDI

7 min

Automassage du visage pour détendre ses traits

JEUDI

30 min

Yoga prénatal pour le 2ème trimestre de grossesse

DIMANCHE

8 min

Naturopathie : l'alimentation pendant la grossesse

SEMAINE 2

Créer du lien avec son bébé

LUNDI

30 min

Séance complète de yoga ball

JEUDI

14 min

Hypnose : créer du lien avec son bébé

DIMANCHE

10 min

15 min de yoga pour se détendre

SEMAINE 3

Bien vivre la médicalisation de la grossesse

LUNDI

12 min

Méditation pour se préparer à un rendez-vous médical

JEUDI

12 min

Yoga pour favoriser l'endormissement

DIMANCHE

5 min

Naturopathie : comment couvrir ses besoins nutritionnels quotidiens

SEMAINE 4

Avoir la pêche !

LUNDI

26 min

Sophrologie : gérer ses émotions pendant la grossesse

JEUDI

30 min

Yoga prénatal pour le 2ème trimestre

DIMANCHE

6 min

Naturopathie : les superaliments compatibles avec la grossesse

SEMAINE 5

Tout pour mieux 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

Renforcer sa confiance en soi

LUNDI

10 min

10 min de yoga pour bien commencer la journée

JEUDI

13 min

Hypnose :
se libérer de ses peurs (liées à la grossesse ou à l'accouchement)

DIMANCHE

2 min

Automassage du visage express pour apporter du glow

SEMAINE 7

Construire son cocon de douceur

LUNDI

7 min

Méditation sur la bienveillance

JEUDI

15 min

Yoga ball pour se détendre le dos

DIMANCHE

17 min

Massage relaxant par votre partenaire

SEMAINE 8

Se préparer à son futur rôle de maman

LUNDI

15 min

Hypnose : prendre confiance en sa capacité à être mère

JEUDI

30 min

Séance complète de yoga ball

DIMANCHE

24 min

Sophrologie : visualiser son accouchement

Bravo !

Tu es à la fin de ton deuxième trimestre et tu as poursuivi tes efforts pour **prendre soin de toi et de ton bébé**. Tu peux t'en féliciter !

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

CLIQUE ICI
POUR LE TÉLÉCHARGER