Mon programme

OBJECTIF BÉBÉ

PARCOURS PMA

POSE-SELFCARE

Bienvenue !

Nous sommes ravies de t'accueillir dans la **PØSE family** et de t'accompagner dans ton désir de maternité, et plus spécifiquement dans ton parcours de PMA.

Ce programme est basé sur **les bienfaits du yoga de la fertilité**. Il a été prouvé par des études de l'Université d'Harvard que pratiquer le yoga de la fertilité **deux fois par semaine pendant au moins trois mois augmente de 30% le taux de succès d'une FIV.**

Nous avons prévu **4 séances par semaine dont 2 de yoga de la fertilité**, tu trouveras des séances de durée différentes afin de les intégrer facilement dans ton emploi du temps. N'hésite pas à visionner ou à écouter les séances dont les thématiques te parlent le plus ou à refaire une séance dont tu as particulièrement besoin.

Un parcours de PMA peut être éprouvant physiquement et mentalement. Apprendre à lâcher prise est donc fondamental pour ton bien-être. La réduction du stress, la gestion des émotions, et une alimentation équilibrée et variée auront un impact positif sur ta fertilité. **Avec ce programme de 3 mois, tu vas retrouver confiance en toi et en ton corps pour te sentir prête à accueillir la vie.**

Let's go !

CONSIGNES

Le yoga de la fertilité est **un yoga qui s'adapte à ton cycle menstruel** afin de maximiser ton bien-être et ta fertilité. Il est important de **le commencer au début de tes règles.**

Pour la première partie du cycle

- **de J1 à J4**, tu peux faire la séance de yoga de la fertilité pendant les règles.
- **de J5 à J14** (phase folliculaire), tu dois suivre les séances de la première partie du cycle.

Pour la deuxième partie du cycle

- **de J15 à J28** (phase lutéale), ce sont les séances consacrées à la deuxième partie du cycle qu'il faut effectuer. C'est un yoga plus doux.

Cas particuliers :

En cas de cycles irréguliers ou d'aménorrhée, privilégie les séances pour la première partie du cycle. Si ton cycle se régule ou que tes règles sont revenues, passe aux séances qui concernent la deuxième partie du cycle.

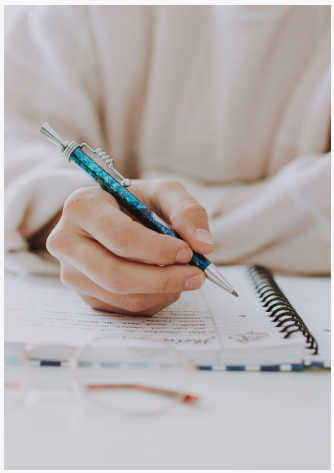
A l'inverse, **si tu souffres de SOPK ou d'endométriose,** tu dois pratiquer uniquement les séances de la deuxième partie du cycle. Ce sont des séances douces, il est donc tout à fait possible de les réaliser même pendant la phase folliculaire.

NOS CONSEILS POUR SUIVRE CE PROGRAMME

Un parcours de PMA, c'est comme un marathon, il faut tenir la distance. Ce programme est idéal pour t'accompagner dans cette étape de ta vie mais encore faut-il être assidue. Voici quelques conseils pour maintenir la régularité.

Installe le bouton pose

Rends toi en bas de page sur le site **poseselfcare.com**. Clique sur le bouton selon si tu es sous Android ou sous Apple. **Tadam ! Le raccourci apparaît sur ton téléphone comme une appli.**



Programme tes séances

Grâce à ce programme tu connais le temps des séances, **il te suffit de bloquer ce temps pour toi dans ton agenda.** Tu peux faire une séance courte de yoga de la fertilité si tu as peu de temps la semaine et en faire une plus longue le week-end.

Prépare ton matériel

Pour le yoga de la fertilité

- un tapis de yoga
- une brique (un gros dictionnaire fera l'affaire)
- un bolster (ou des coussins)

Pour les séances audios

Nous te conseillons d'utiliser **un casque ou tes écouteurs**, cela te permettra d'éviter les bruits provenant de l'environnement extérieur et ainsi faciliter ta faculté d'attention.

MES OBJECTIFS

- ☑ Prendre du temps pour moi
- ☑ Accepter et vivre sereinement mon parcours de PMA
- ☑ Réduire mon stress et me nourrir de positivité

SEMAINE 1

Instaurer une routine

LUNDI

10 min

10 minutes de yoga pour bien commencer la journée

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

8 min

Initiation à la méditation

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 2

Voyager au cœur de soi avant de donner la vie

LUNDI

7 min

Méditation sur la bienveillance

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

25 min

Sophrologie : réinvestir son corps

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 3

Etre actrice de son parcours de soin

LUNDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

MERCREDI

19 min

Hypnose - accepter et vivre sereinement son parcours PMA

SAMEDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

DIMANCHE

25 min

Sophrologie - reprendre le contrôle de son parcours PMA

SEMAINE 4

Réduire le stress qu'engendre la PMA

LUNDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

MERCREDI

16 min

Hypnose - faire baisser l'anxiété

SAMEDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

DIMANCHE

12 min

Méditation pour se préparer à un rendez-vous médical

SEMAINE 5

L'importance de bien dormir

LUNDI

14 min

Sophrologie : mieux dormir en préconception

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

5 min

Automassage du visage : défatiguer son regard en 5 minutes

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 6

Etre une femme avant tout

LUNDI

14 min

Sophrologie : prendre soin de son couple

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

5 min

Automassage pour apporter du glow

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 7

L'importance de l'alimentation

LUNDI

6 min

Naturopathie : fertilité et alimentation

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SAMEDI

5 min

Yoga pour une meilleure digestion

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SEMAINE 8

Sur le chemin du désir d'enfant

LUNDI

14 min

Hypnose : préparer son corps et son esprit à la conception

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SAMEDI

13 min

Méditation : vivre sereinement l'attente d'une future grossesse

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SEMAINE 9

Booster son énergie

LUNDI

14 min

Pilates – les bases

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

5 min

Automassage pour soulager les jambes lourdes

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 10

Prendre soin de son esprit

LUNDI

7 min

Méditation sur la bienveillance

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SAMEDI

14 min

Sophrologie : mieux dormir en préconception

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle

SEMAINE 11

Faire du bien à son corps

LUNDI

15 min

15 min de yoga pour se détendre

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SAMEDI

5 min

Automassage du visage : le roller visage, bienfaits et mode d'emploi

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SEMAINE 12

Se détendre avant tout

LUNDI

14 min

Yoga pour favoriser l'endormissement

MERCREDI

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

SAMEDI

16 min

Hypnose : faire baisser l'anxiété

DIMANCHE

15, 30, 45 ou 60 min selon ton temps disponible

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle

Bravo !

Tu es arrivée à la fin de ton programme dédié au parcours PMA, tu peux être fière de toi d'avoir pris du temps pour améliorer ton bien-être et ta fertilité.

On espère que ce programme t'a fait du bien et, si besoin, nous t'invitons à **télécharger ton programme protocole FIV.**

CLIQUE ICI
POUR LE TÉLÉCHARGER