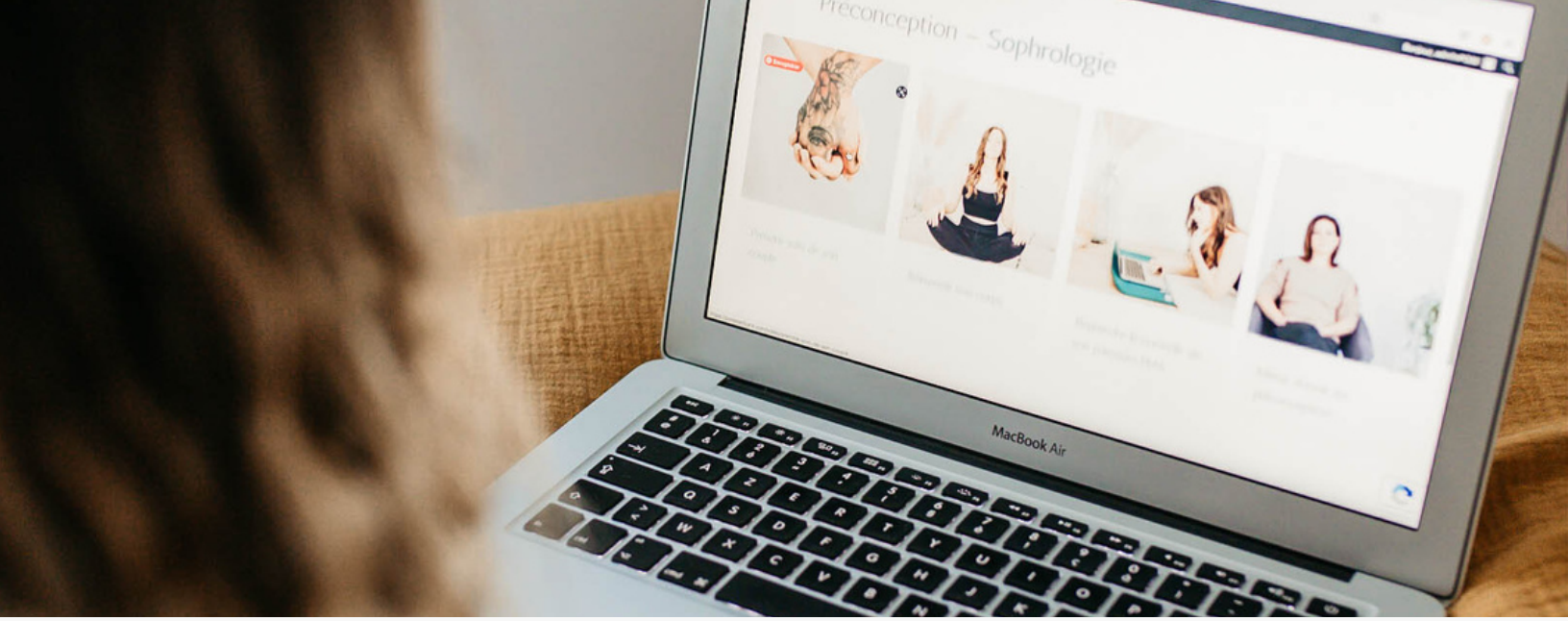
Mon programme

OBJECTIF BÉBÉ

PROTOCOLE FIV



Bienvenue dans ce programme !

Hello !

C'est parti, tu es à J1 ou J2 de tes règles et **ton protocole de fécondation in vitro a débuté.** Nous allons au quotidien t'accompagner aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel pour t'aider à réduire le stress qu'engendre une FIV et favoriser ainsi tes chances de grossesse.

Dans ce programme, **nous avons prévu une séance par jour** pour t'accompagner du début de ton protocole jusqu'au transfert puis de ton transfert jusqu'à l'attente des résultats. Bien évidemment, chaque femme a un cycle différent et son protocole peut durer plus ou moins longtemps. N'hésite donc pas à l'adapter à ta situation.

Si tu loupes une séance hors de question de culpabiliser, ce ne sont que des suggestions pour améliorer ton bien-être et vivre plus sereinement la médicalisation de la procréation.

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.

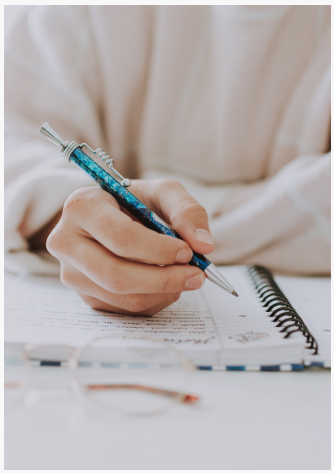
A l'inverse, **si tu souffres de SOPK ou d'endométriose,** tu dois pratiquer uniquement les séances de la deuxième partie du cycle. Ce sont des séances douces, il est donc tout à fait possible de les réaliser même pendant la phase folliculaire.

NOS CONSEILS POUR SUIVRE CE PROGRAMME

Un protocole FIV est une traitement éprouvant, 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

- ☑ Préparer mon corps et mon esprit à une future grossesse
- ☑ Réduire mon stress et me nourrir de positivité
- ☑ Vivre sereinement l'attente

J1

29 min

Yoga de la fertilité pendant les règles

J2

7 min

Méditation sur la bienveillance

J3

19 min

Hypnose : accepter et vivre sereinement son parcours PMA

J4

15 min à 1h

Yoga de la fertilité 1ère partie du cycle (séance au choix)

J5

25 min

Sophrologie : réinvestir son corps

J6

16 min

Hypnose : faire baisser l'anxiété

J7

15 min à 1h

Yoga de la fertilité – 1ère partie du cycle (séance au choix)

J8

25 min

Sophrologie : reprendre le contrôle de son parcours PMA

J9

6 min

10 min de yoga pour bien dormir

J10

15 min à 1h

Yoga de la fertilité
1ère partie du cycle
(séance au choix)

J11

12 min

Hypnose : préparer son corps et son esprit à la conception

J12

23 min

Méditation avant un transfert d'embryons

JOUR DU TRANSFERT

J1

13 min

Méditation après un transfert d'embryons

J2

15 min à 1h

Yoga de la fertilité –
2ème partie du cycle
(séance au choix)

J3

12 min

Hypnose : préparer son corps et son esprit à la conception

J4

13 min

Méditation pour vivre sereinement l'attente

J5

15 min à 1h

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle (séance au choix)

J6

16 min

Hypnose : faire baisser l'anxiété

J7

15 min

Sophrologie : mieux dormir en préconception

J8

7 min

Automassage : massage complet pour détendre ses traits

J9

15 min à 1h

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle (séance au choix)

J10

15 min

15 min de yoga pour se détendre

J11

26 min

Sophrologie : prendre soin de son couple

J12

15 min à 1h

Yoga de la fertilité – 2ème partie du cycle (séance au choix)

On croise les doigts !

C'est l'heure du résultat. Pour l'avoir vécu, on sait que c'est un moment extrêmement stressant. Si le résultat est négatif, sache que tu n'es pas seule ! Prends soin de toi et ne culpabilise pas.

Si tu es enceinte, toutes nos félicitations, on t'invite à suivre le programme consacré au premier trimestre de grossesse.

CLIQUE ICI
POUR LE TÉLÉCHARGER