

L'HypnoNatal® vous
permettra :

- D'apprendre à vous relaxer
- De communiquer avec votre enfant in utero
- D'apaiser vos tensions lors de la grossesse
- De soulager les maux de grossesse
- De surmonter votre stress et vos peurs
- D'agir mentalement sur la perception des douleurs
- De renforcer votre assurance
- D'intensifier le lien mère-enfant
- De mieux vivre le post-accouchement



Contactez-moi

Rue du Bassin 4
2000 Neuchâtel
079 597 22 99
g.pahud@cabinet-inspiration.ch
www.cabinet-inspiration.ch



Accompagnement
personnalisé
pour femme
enceinte

L'HypnoNatal® c'est quoi ?

Une méthode de relaxation corporelle et mentale associée à des visualisations, des suggestions positives et des métaphores tout spécialement créées pour la grossesse et l'accouchement. C'est une méthode simple et accessible à toutes les futures mamans. Grâce à un état d'attention focalisée qui favorise la communication intérieure, cette technique aide à vivre la grossesse le plus sereinement possible et appréhender positivement l'accouchement. Elle permet aux femmes de puiser en elles intuition et assurance personnelle afin de vivre pleinement et activement la naissance de leur enfant. Cette méthode vient en complément d'un suivi médical

C'est une méthode créée et enseignée par Lise Bartoli, psychologue clinicienne et hypnothérapeute spécialisée en périnatalité

<https://lisebartoli.com/hyponatal/hypnose-et-naissance/>

Votre programme HypnoNatal®

A partir du 4ème - 5ème
mois de grossesse

4 séances espacées de 3
semaines minimum

1h30 la séances

Un entraînement régulier à la
maison grâce à des
enregistrements audio

Un livret Zen pour y noter les
expériences et ressentis

Papa bienvenue la première
séance

Je me présente

Gwendoline Pahud-Fleuti

Psychologue clinicienne et de la santé
Hypnothérapeute
Praticienne HypnoNatal®
Maman de 2 enfants

