

LE CONCEPT MAMAN-BÉBÉ©

- La préparation à l'accouchement par la sophrologie : accoucher dans le calme, la détente, avec une grande maîtrise de soi et de sûreté en soi-même. Méthode individuelle.
- La gymnastique post-natale hypopressive : exercices d'abdominaux et rééducation périnéale en aidant la vessie et l'utérus à remonter dans leur position physiologique initiale.
- Le massage des bébés (shantala) : apprendre à masser son enfant pour lui apporter bien-être et détente et favoriser l'harmonie de son développement.
- Fleurs de Bach et homéopathie : ces produits thérapeutiques vous apportent plus de confort physique et mental lors de l'accouchement et vous aident à passer sans difficulté la période du post-partum. De plus si vous allaitez, votre enfant bénéficie de l'action calmante et rassurante apportée par les plantes.
- Conseils, écoute et discussions sur différents sujets tels que l'allaitement, le sommeil,...
- Kinésithérapie respiratoire : bronchiolite du nourrisson ou du petit enfant, problèmes d'asthme,...

LE MASSAGE DES BÉBÉS (shantala)

(un contact « douceur » entre la mère et l'enfant)

Pendant les neuf mois de la grossesse, votre enfant a été bercé, caressé, réchauffé, nourri dans votre ventre. Soudainement, après la tempête de l'accouchement, il se retrouve seul dans son berceau, soumis aux bruits et manipulations de l'extérieur sans aucune des sensations douces que lui procurait le liquide amniotique.

Si les bébés pleurent à chaque fois qu'ils s'éveillent, c'est sans doute parce qu'ils ont faim mais surtout parce qu'ils sont terrorisés par la nouveauté de la sensation.

On peut aider les bébés à traverser le désert des premiers mois de la vie en nourrissant leur peau qui a soif et faim autant que leur ventre. Il s'agit de diluer le profond désagrément de se sentir isolés.

Le massage des bébés induit une relation très intense entre la maman et son enfant : vous communiquez avec votre bébé par les yeux, les mains, avec votre être ! On sait aujourd'hui que c'est en prenant conscience de sa peau que le nourrisson apprend à s'individualiser au sein de son environnement et accède progressivement aux processus de la pensée humaine. Cette technique peut être pratiquée au profit de tous les enfants mais elle sera la plus profitable si elle est mise en œuvre avant 6 mois.

MASSAGE RELAXANT AUX HUILES

Un massage pour se détendre, se faire du bien car être touché fait partie de nos besoins vitaux. Le massage crée un flux d'énergie qui passe des mains de celui qui masse à travers la peau de celui qui est massé. Quelle que soit la méthode utilisée, la sensation de relaxation est immédiate. On oublie le stress et les tensions, physiques ou psychiques.

Le massage entraîne aussi une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, il permet d'atténuer douleurs musculaires, maux de tête, jambes lourdes, troubles digestifs,...

On le pratique dans un environnement calme, propice à la détente, confortablement installé. La température de la pièce est élevée, les éclairages indirects et une musique douce rendent l'atmosphère agréable.

L'huile de massage additionnée d'huiles essentielles toniques ou apaisantes, selon le résultat souhaité aideront les mains à glisser sur la peau.

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie conçoit l'être humain comme un tout : le corps, la tête et l'âme. Si vous agissez sur l'un d'entre eux, cela aura des répercussions sur les autres. Si vous améliorez votre condition mentale par exemple, votre physique ira mieux, et si vous affinez vos perceptions sensorielles, vous enrichissez votre mental.

Par des exercices de visualisation positive, la sophrologie va vous apprendre à voir la réalité sous un meilleur côté. Elle va mobiliser vos ressources et vous inviter à les vivre pleinement. La relaxation, la détente mentale et parfois des exercices physiques doux vont développer les perceptions que vous avez de votre corps, et vous pourrez sentir autrement sa présence et le vivre plus authentiquement. Vous serez plus vous-même, en équilibre et en harmonie.

La voix du « sophrologue » induit un premier état de détente et provoque d'emblée un relâchement musculaire, entraînant une modification du niveau de vigilance. Là, le système de perception pourra être activé par les suggestions thérapeutiques. Enfin, lors de la « dé sophronisation » (sortie de la sophronisation) on invite le sujet à la reprise des tensions musculaires nécessaires, en éliminant progressivement toute tension musculaire superflue dans l'accomplissement du geste.

Elle s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer des méthodes d'entraînement aussi différentes que la préparation à l'accouchement, l'éducation de la mémoire, la préparation aux examens, aux épreuves sportives, à une anesthésie, à une opération chirurgicale,...

Elle s'adresse aussi aux personnes victimes du rythme de la vie, du stress qui nous dirige vers les maladies psychosomatiques que nous connaissons : spasmophilie, obésité, dyspepsie, colite, douleurs,.... Pour ne citer que ces quelques exemples.

Ou encore à toute personne subissant des peurs, phobies, insomnies,...

LES REMEDES FLORAUX DU DR BACH

Ce sont des préparations naturelles à base de fleurs fraîches infusées dans de l'eau de source. Leur action vise à mieux gérer nos émotions et nos pensées lorsqu'elles sont contraires à notre santé.

Les 38 remèdes floraux correspondent à 38 états d'esprit positifs ou négatifs courants chez l'être humain.

Ce sont nos peurs, nos anxiétés, nos angoisses, nos goûts, nos répugnances qui créent la maladie. Cherchons les, soignons les et avec leur départ la guérison sera facilitée.

Les remèdes peuvent être pris par des personnes de tout âge. Il n'y a aucun risque de surdosage ou d'effets secondaires et aucune incompatibilité avec quelque thérapie que ce soit. Un tel traitement ne joue que le rôle d'accompagnement à toute autre thérapie.