

Sonia Desrosiers

Accompagnante à la naissance certifiée
Instructrice certifiée Hypno-vie ©
Technicienne en hypnose
450-375-7594

Plan de cours Programme Hypno-vie ©

En privé :

375 \$/par couple pour 4 rencontres à domicile

Reçus assurances disponibles



Première rencontre ; Disque Bleu- Une auto-hypnose puissante

- Présentation de l'hypnose
- Le Dr Fiset
- L'hypnose au quotidien
- Les obstacles de l'hypnose
- Petits jeux amusants
- L'auto-hypnose
- L'ancrage
- Séance pratique des participants

Deuxième rencontre ; Disque Rose- Une parfaite anesthésie

- L'endorphine
- La douleur comme signal
- Les 3 façons d'atteindre l'anesthésie
- Les bénéfices d'utiliser l'hypnose pour la naissance
- Comment neutraliser les sensations du corps
- Séance pratique des participants

Troisième rencontre ; Disque Jaune- Votre endroit parfait

- Le plan de naissance
- La dilatation et l'effacement
- Le vrai et le faux travail
- La date prévue d'accouchement
- Votre endroit parfait
- Séance pratique des participants

Quatrième rencontre ; Disque Blanc- La naissance

- Révision générale
- L'inconscient, un guide pour l'accouchement
- Autres moyens de soulagement durant le travail
- La bulle protectrice
- Séance pratique des participants

Idéalement, vous devriez vous inscrire au programme entre la 30^{ième} semaine et la 33^{ième} semaine de grossesse.

Veuillez prendre note que le **programme Hypno-Vie n'est pas un cours prénatal**. Il repose essentiellement sur l'apprentissage de l'hypnose pour vivre une naissance douce et confortable.

Toutefois, il est possible de jumeler le programme avec un suivi d'accompagnement à la naissance. Veuillez me contacter pour plus d'informations.