

HYPNONATAL®

## 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



NAISSANCE  
EN  
CONSCIENCE



**CHRISTELLE GENDRAUD**  
Hypnologue Certifiée  
Formée à la méthode HYPNONATAL

Vous reçoit sur rendez-vous  
dans son cabinet  
ou en consultation distancielle :

3, rue Auguste  
89100 SENS  
Tél. 06 16 67 24 76

[www.christellegendraud-hypnose.fr](http://www.christellegendraud-hypnose.fr)

[www.hypnonatal.com](http://www.hypnonatal.com)

HYPNONATAL®



NAISSANCE  
EN  
CONSCIENCE



**CHRISTELLE  
GENDRAUD**

*hypnologue*



**CHRISTELLE  
GENDRAUD**

*hypnologue*

## LA MÉTHODE

L'HYPNONATAL est 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.

## LES BÉNÉFICES

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 n'est pas un accompagnement thérapeutique et physiologique. Elle vient en complément d'un suivi médical.



## NAISSANCE EN CONSCIENCE

L'HYPNONATAL a été créé voici 20 ans par **Lise Bartoli**. Cette hypnothérapeute précurseur de l'accompagnement périnatal en France est psychologue clinicienne et auteure de :

- *Les Cartes Bébé zen*
- *Dis-moi comment tu es né*
- *Le Cahier zen de la future maman* (la méthode HypnoNatal)
- *Venir au monde*
- *Se libérer par l'hypnose*
- *L'art d'apaiser son enfant*
- *Bien vivre votre maternité*
- *Bien naître à Paris*

Cette méthode est désormais utilisée avec un succès grandissant en Europe.

**Le but est d'accompagner les femmes enceintes vers un cheminement plus humain et intuitif où elles pourront reprendre confiance en leurs compétences à devenir mère.**

## VOTRE PROGRAMME

L'Hypno-Natal démarre aux environs du 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> mois de grossesse. Le programme se compose de quatre sessions espacées de plusieurs semaines.

## DÉROULEMENT

Les séances durent environ 1h30. Durant chaque rendez-vous, un thème particulier est abordé, suivi d'une séance d'hypnose. Un livret de suivi et des enregistrements audio tout spécialement créés pour un entraînement efficace sont délivrés aux **futures mamans** afin qu'elles puissent aussi s'exercer à leur rythme chez elles. Il est recommandé aux **futurs papas** de venir au moins lors de la première séance afin d'expérimenter cet état de bien-être et apprendre à gérer leurs émotions.



**CHRISTELLE  
GENDRAUD**

*hypnologue*