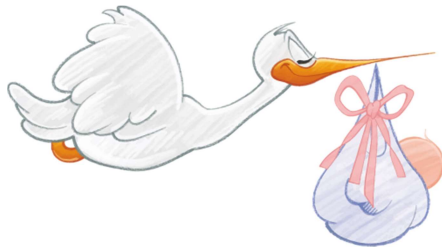


Présentation détaillée des ateliers d'hypnose HypnoNatal®

Qu'est-ce que l'Hypnose ?

L'état d'hypnose est un **état de conscience particulier et naturel**, que vous traversez déjà plusieurs fois par jour sans y prêter attention. Ce sont ces moments où vous êtes absorbés par la lecture d'un livre, où vous vous apercevez d'avoir conduit comme par automatisme sur un trajet connu, ou simplement lorsque vous vous perdez dans vos pensées.

Dans cet état, il est alors possible de faire **évoluer des mécanismes automatiques inconscients**. En tant qu'hypnothérapeute, je guide le groupe afin que chacun.e retrouve cet état de conscience particulier, pour que **chaque personne trouve, naturellement et en accord avec soi-même, les solutions** adaptées à ses difficultés.



Les ateliers HypnoNatal

La méthode HypnoNatal a été créée il y a une vingtaine d'années par Lise Bartoli, psychologue et hypnothérapeute précurseur de l'accompagnement périnatal en France.

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

L'état d'hypnose permet une **relaxation corporelle et mentale**. Des visualisations, des suggestions positives et des métaphores spécialement créées pour la grossesse et l'accouchement y sont associées.

Grâce à cet état d'attention focalisée qui favorise la communication intérieure, cette technique aide à **vivre la grossesse le plus sereinement possible et à vivre activement l'accouchement**. Elle permet aux femmes de puiser en elle **intuition et assurance personnelle afin de vivre pleinement et activement la naissance de leur enfant**.

C'est une méthode simple et **accessible à toutes les futures mamans**. Les conjoint.e.s sont les bienvenu.e.s ; cela leur permet de se familiariser avec la méthode et ainsi d'être un soutien actif pour la femme le jour de l'accouchement.



L'HypnoNatal permet :

- D'apprendre à se relaxer
- De communiquer avec le bébé in utero
- D'apaiser les tensions et les maux de la grossesse
- De surmonter le stress et les peurs
- D'agir mentalement sur la perception des douleurs
- De renforcer son assurance
- D'intensifier le lien mère-enfant
- De mieux vivre la période du post-partum

Les ateliers peuvent se commencer vers le 4^{ème} mois de grossesse.

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

Qui suis-je ?

Je suis Roselyne Wagner, **hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des enfants / adolescents et des femmes depuis l'attente de la grossesse jusqu'à l'accouchement** (et encore après).

Après avoir exercé le métier de **pharmacienne** durant près de 20 ans, j'ai souhaité m'orienter vers une **véritable prise en charge de la personne**.

Passionnée depuis toujours par les capacités de notre cerveau, me former à l'Hypnose a été une évidence.

C'est à l'Institut Française d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne que j'ai acquis ma formation de base. Je l'ai enrichie et continue régulièrement de l'enrichir auprès de différentes écoles, comme par exemple celle de Lise Bartoli concernant l'accompagnement à la grossesse.

J'ai également une formation d'aromathérapeute et une expérience dans l'utilisation des huiles essentielles de plus de 10 ans.

J'interviens en tant que **bénévole dans différentes associations** (1, 2, 3 Montessori ; La Grande Tétée) étant formée à la pédagogie Montessori de 0 à 9 ans et au soutien à l'allaitement.

