

Relaxologie de Pleine Conscience : l'antistress de la grossesse

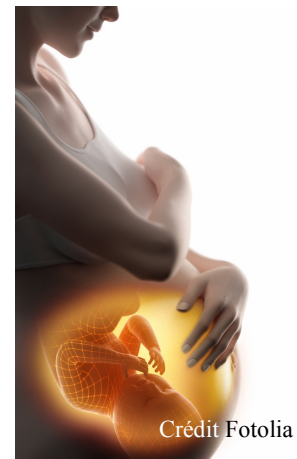
Pour beaucoup de femmes, incertitudes et interrogations jalonnent chaque étape de la grossesse : changement du corps, conséquence sur sa vie, peur de l'accouchement, possibilité de malformation de l'enfant. Bref, anxiété, stress et émotionnel sont bien présents. Or, il est aujourd'hui connu que le stress a un impact négatif sur la grossesse et le développement du bébé. Qu'apporte la Relaxologie de Pleine Conscience à la femme enceinte ?

Les effets indésirables du stress sur le fœtus

Les effets indésirables du stress ont été démontrés dans des études cliniques internationales. Pour citer les plus connus :

- Affaiblissement du système immunitaire : moins de résistance pour lutter contre les virus ;
- Répercussion sur le système digestif ;
- Difficultés d'endormissement et réveils nocturnes qui renforcent la fatigue ;
- Pression artérielle changeante : palpitations cardiaques, difficultés à respirer...

L'organisme humain a une magnifique capacité à maintenir son homéostasie par la sécrétion d'hormones, qu'il freine ou augmente pour apaiser ou accélérer le fonctionnement de certains organes. De fait, le fœtus est directement alimenté par ces hormones. Si la maman est régulièrement affectée par le stress dans son équilibre physiologique et psychologique, le développement du bébé en est directement affecté ou le stress de la maman peut générer des complications à l'accouchement.



Crédit Fotolia

Accompagner la grossesse pour apaiser la maman



Crédit Fotolia

La maman peut même stresser à l'idée de savoir que son stress n'est pas que bénéfique pour le fœtus ! Il convient de l'accompagner durant sa grossesse, pour qu'elle se régule naturellement sur le plan psychologique. Si la maman est déjà mieux dans sa tête, elle est moins affectée par le stress et l'émotionnel.

Mieux : elle peut aussi libérer les tensions de stress déjà présentes au niveau du corps et de l'esprit, pour éviter que celles-ci ne continuent à se développer et se renforcer.

Relaxologie de Pleine Conscience, un antistress durable

Vivre plus apaisée cette grossesse et ses conséquences, c'est ce que propose la Relaxologie de Pleine Conscience.

Sa vocation est avant tout de prévenir la santé et d'avoir une bonne hygiène de vie : bien dans sa tête, bien dans son corps !

L'antistress de la Relaxologie de Pleine Conscience repose sur la relaxation méditative par le toucher. Si la relaxation apporte un confort, la méditation permet d'arrêter les mécanismes générateurs du stress, ce qui attribue un caractère durable à l'apaisement généré par les séances régulièrement pratiquées.

Durant la séance, la maman, habillée, n'a rien à faire. La séance lui permet d'avoir un moment pour elle-même et de reconnecter à elle-même. C'est aussi l'occasion d'avoir un moment de détente privilégié avec le bébé.

Le travail de résonance du Relaxologue de Pleine Conscience, ainsi que son toucher relaxant, libère la maman des tensions de stress et émotionnelles accumulées jusqu'ici.



Crédit photo : FormaReiki

Où trouver des Relaxologues de Pleine Conscience

Les Relaxologues de Pleine Conscience œuvrent en cabinet où ils proposent des séances de 30 minutes. Ceux ayant choisi d'être dans un cadre permettant une supervision et une amélioration continue, une fois installés, sont regroupés sur notre annuaire en ligne : [Annuaire des Relaxologues](#)
La séance s'élève à environ 30 euros.

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.86.95.85.53 / email : administration@formareiki.com – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de FormaReiki

FormaReiki est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (F.F.R.T.), elle-même certifiée ISO 9001. Il adhère au Syndicat National du Reiki et des Reikiologues (SNRR). FormaReiki dispense des formations courtes en relaxation méditative par le toucher : reiki traditionnel et Relaxologie de Pleine Conscience.

FormaReiki est également la filiale de l'Institut de Reiki. Ses formateurs sont des Reikiologues certifiés par DEKRA Certification (norme ISO 17024). Ses formations préparent aux cursus professionnels de l'Institut de Reiki, formations diplômantes et certifiantes sur le plan européen, grâce à une accréditation de la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe).

www.formareiki.com