

## REIKI ET GROSSESSE

Se détendre et optimiser son équilibre nerveux et corporel, un rêve inaccessible pendant la grossesse?

Donnez à votre corps les meilleures chances pour une grossesse harmonieuse jusqu'à la fin et après!

Que diriez-vous d'apporter plus d'oxygène à votre fœtus à travers le placenta?

## PENDANT VOTRE GROSSESSE

Lorsque l'on est enceinte, les douleurs peuvent être causées par le poids supplémentaire et le déplacement du centre de gravité. Il faut faire attention pendant le premier trimestre de la grossesse, votre praticien a différentes alternatives que le massage pour vous aider.

## SENSATION DE FATIGUE?

### Le Reiki

CALME, équilibre et apaise le système nerveux en augmentant les niveaux de sérotonine (l'hormone du bonheur)

- réduit le stress en raison de la libération du cortisol (l'hormone du stress)
- aide le sommeil et à prévenir l'insomnie
- renforce le système immunitaire
- apaise les maux de tête

NB: Le paracétamol s'est avéré causer des dommages au fœtus pendant la grossesse.

- apporte la paix intérieure
- réduit les sensations de nausées avec ou sans vomissements

Les nausées durant les premières semaines de la grossesse sont normales. C'est un mécanisme de défense contre l'ingestion de toxines afin de protéger le fœtus jusqu'à ce que le placenta prenne le relais des fonctions digestives pour maintenir la grossesse.



## REIKI ET GROSSESSE

### RÉTENTION D'EAU, CRAMPES, GONFLEMENT ?

#### Le REIKI

- stimule la circulation sanguine et augmente l'oxygène du sang
- améliore le système lymphatique
- réduit les gonflements périphériques

### DES DOULEURS DE DOS, DES DOULEURS PUBIENNES ?

#### Le REIKI

- détend les muscles tendus et douloureux
- aide la posture
- soulage le cou, le bas du dos, les douleurs du bassin et des chevilles

Vous serez d'accord que la façon dont nous gérons nos vies a une incidence directe sur la vie de nos enfants. Lorsque nous sommes stressés nos enfants sont stressés, quand détendus et sereins, nos enfants sont détendus et sereins. Cela est aussi vrai lorsque nous sommes enceintes. Le fœtus perçoit notre anxiété, notre stress.

Au contact du Reiki, les ondes cérébrales baissent jusqu'à un état de méditation, appelé état alpha. C'est pourquoi la plupart des gens éprouvent une profonde détente à son contact, ce qui leur permet de libérer le stress qui est en eux.

### VOTRE BÉBÉ DANS L'UTÉRUS

En améliorant notre état de santé, nous harmonisons, équilibrons notre esprit et notre corps.

- Le Reiki fournira **plus d'oxygène** pendant la grossesse donc vers le placenta, optimisant la croissance du fœtus.

### Rêvez-vous de créer un lien profond avec votre bébé dans l'utérus ?

- vous allez utiliser cette force vitale additionnelle pour créer une relation équilibrée et harmonieuse avec votre bébé
- La force vitale aidera le fœtus à se développer de manière plus harmonieuse, plus calme, plus lumineuse
- votre bébé aura même des rires de plaisir lorsqu'en contact avec le Reiki, soit par imposition des mains du praticien soit les vôtres si vous avez décidé d'être initiée.

### LE TRAVAIL & AU-DELÀ

- Nous discuterons si vous souhaitez ma présence lors de l'accouchement, pour vous donner les moyens de vous relaxer, d'atténuer la douleur et de vivre une expérience harmonieuse. Parlons-en aussi avec le personnel médical.

Le Reiki permet:

- d'accélérer la récupération après l'accouchement, en se concentrant sur la thyroïde et les glandes surrénales fatiguées pour **minimiser le baby-blues**
- de favoriser le sommeil
- de diminuer les douleurs du dos pendant l'allaitement

GRATUIT des traitements de REIKI pour bébés et enfants jusqu'à 5 ans à la condition d'avoir reçu une séance au prix établi. Il est important pour les parents de comprendre comment le reiki peut aider à améliorer la santé de leur enfant.