

SOMMAIRE



1

INTRODUCTION

2

COMPRENDRE TON CORPS

Ce qui se passe, les nouvelles sensations, le zoom vergetures, et le baume nourrissant maison — p. 6

3

SOPHROLOGIE DU 2EME TRIMESTRE

5 exercices pour habiter ton corps qui change et te connecter aux mouvements du bébé — p. 11

4

BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

Le retour de l'énergie, habiter ton corps, le sport et l'alimentation — p. 17

5

4 RECETTES VÉGÉTALES

Boisson, petit-déjeuner, plat, dessert — p. 21

6

PRÉPARATION MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Faire la paix avec tes peurs, dialoguer avec bébé, mantras, rituel quotidien — p. 25

7

TON JOURNAL DE BORD

Premier mouvement, transformations, peurs et espoirs, dialogue, rendez-vous médicaux — p. 28

8

BIBLIOGRAPHIE

Les livres pour aller plus loin — p. 33

9

CONCLUSION

Tu as parcouru un beau chemin — p. 34