**Massage femmes enceintes**

****

 **Une heure hors de votre quotidien,**

 **un temps de détente et de sérénité à partager avec votre bébé**

Dans de nombreux pays tels que l'Inde, l'Afrique et le sud est asiatique, le massage prénatal est pratiqué à tous les stades de la grossesse et même avant la conception pour favoriser la fécondité des femmes.

Bien vivre sa grossesse, c'est aussi se faire dorloter, prendre du temps pour soi, se relaxer car c'est une période où le corps fournit un travail intense et où l'on est plus émotive et fragile. Des angoisses et des peurs peuvent apparaitre et venir ternir la joie de cet "heureux évènement".

Le massage aide à se sentir bien dans sa peau et à vivre harmonieusement les modifications de son corps ( ex: prise de poids, vergetures, poitrine volumineuse et douloureuse).

Le massage permet par la mobilisation de tous les tissus, l'activation de la circulation lymphatique et sanguine d'apaiser les douleurs musculaires (lombaires), articulaires et circulatoires (jambes lourdes, douloureuses, rétention d'eau). La peau s'en retrouve nourrie, assouplie et lissée. On constate aussi une amélioration du système digestif, un apport en énergie supplémentaire, une diminution de la fatigue ainsi qu' un meilleur sommeil.

Le contact apaisant d'un thérapeute peut vous aider à vivre sereinement cette merveilleuse aventure.

**Le massage prénatal est recommandé dès le premier mois de la grossesse. Il s'agit d'un massage de bien-être, avec des gestes doux, relaxants et enveloppants adapté au terme de votre grossesse.**

###