

UNE APPROCHE TOUT EN DOUCEUR POUR RÉDUIRE LA DOULEUR LORS DE L'ACCOUCHEMENT



LA MÉTHODE BONAPACE est une technique de préparation à la naissance qui s'adresse au couple. Validée par le témoignage de milliers de femmes et de leur partenaire ainsi que par de solides recherches scientifiques, elle repose sur le rôle que jouent la neurophysiologie et les hormones lors de l'enfantement. Cette édition entièrement revue propose de nombreuses postures de yoga pour préparer le corps à l'arrivée du bébé, de même que différents massages pouvant soulager de près de 50% la douleur causée par le travail. Abondamment illustrés et expliqués étape par étape, ces postures et ces massages réservent un rôle actif au partenaire. Accoucher de manière aisée, sûre et satisfaisante, c'est possible avec la méthode Bonapace!

Photo: © Richard Taruffi



Julie Bonapace est une spécialiste de la douleur, diplômée en éducation, en sciences et en travail social. Médiatrice familiale pour le ministère de la Justice du Québec, elle a élaboré en 1989 un programme non pharmacologique pour soutenir les parents. Ses compétences comme chercheur dans le domaine de la périnatalité et ses habiletés communicationnelles font d'elle une formatrice hors pair et une conférencière internationale.

Groupe
Livre
Québecor Média

ISBN 978-2-7619-3908-9



Julie Bonapace

Accoucher sans stress AVEC LA MÉTHODE BONAPACE

Julie Bonapace

Accoucher sans stress

AVEC LA MÉTHODE BONAPACE



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME