

# Maternity

L'appli des futures mamans sereines et épanouies



*Méditer, c'est comme regarder  
son enfant dormir.  
Ce n'est pas urgent,  
c'est juste important.*

# Pour toutes les futures mamans qui...

ne veulent pas  
passer à côté de  
ce moment unique  
et fugace qu'est la  
grossesse,

sont angoissées à  
l'idée de devenir  
mère,

ont peur de  
l'accouchement,  
peur de ne pas  
savoir gérer la  
douleur,

souhaitent se  
connecter à leur  
bébé, afin de créer  
un lien sécurisant  
avec lui avant la  
naissance...



Des méditations et des exercices simples et accessibles, proposés sous forme d'audios bienfaisants. Pour vivre sa grossesse en pleine conscience et en toute sérénité.

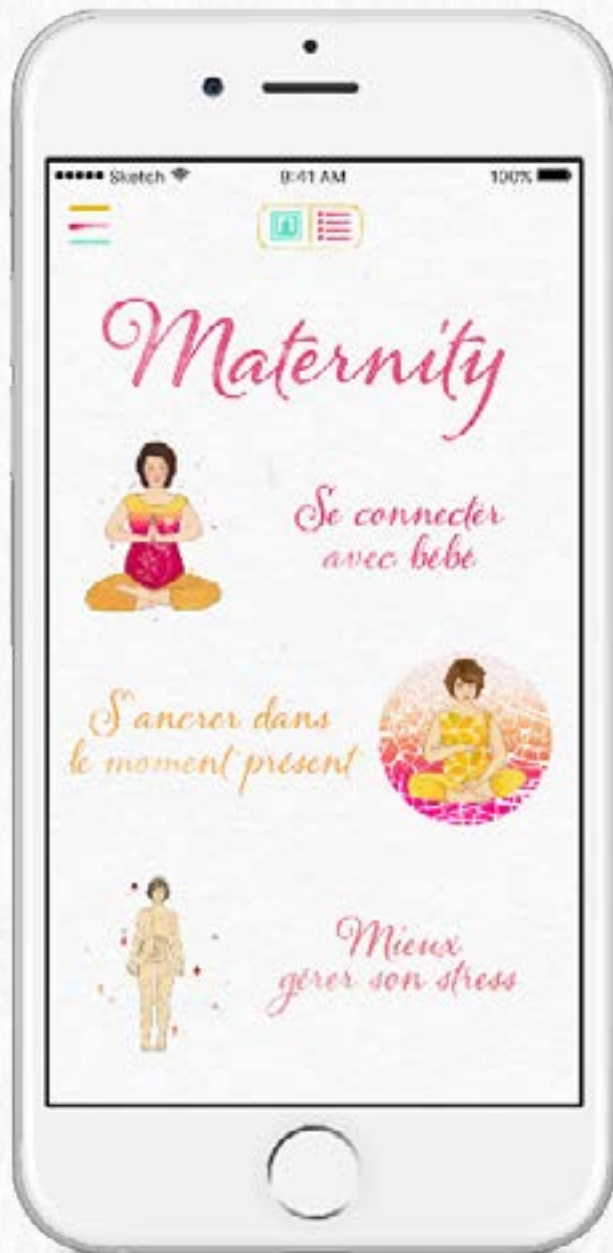


*Maternity, c'est une philosophie de vie qui consiste à être présent à soi le plus souvent possible, dans un esprit de bienveillance et de confiance.*

DE NOMBREUSES ÉTUDES  
MONTRENT QUE LA PLEINE  
CONSCIENCE EST BÉNÉFIQUE  
POUR LA SANTÉ, L'ESPRIT ET  
L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL.

MATERNITY EST UNE INVITATION  
À DÉCOUVRIR CETTE APPROCHE  
PAS À PAS, AU FIL DES SEMAINES  
ET DES MOIS DE SA  
GROSSESSE.





**11 méditations** de 8 à 60 min, soit plus de 4h d'enregistrement audio au total.

Des exercices de yoga stimulants ou relaxants, spécialement conçus pour les femmes enceintes.



Les sessions s'adaptent chacune aux différents moments de la grossesse, et permettent d'en explorer de nombreuses facettes : créer le lien avec son bébé, s'ancrer dans le moment présent, être bien dans son nouveau corps, mieux gérer son stress, se ressourcer, apprivoiser la peur, se préparer face à la douleur...





*Les auteurs, Isabelle Corboz et Myriam Gamba, sont deux psychothérapeutes formées à la pleine conscience.*



*Elles proposent à Lausanne, en Suisse, l'atelier « Bien dans votre grossesse », qui rencontre un succès grandissant auprès des futures mamans.*



Une appli *la belle idée*  
ÉDITIONS

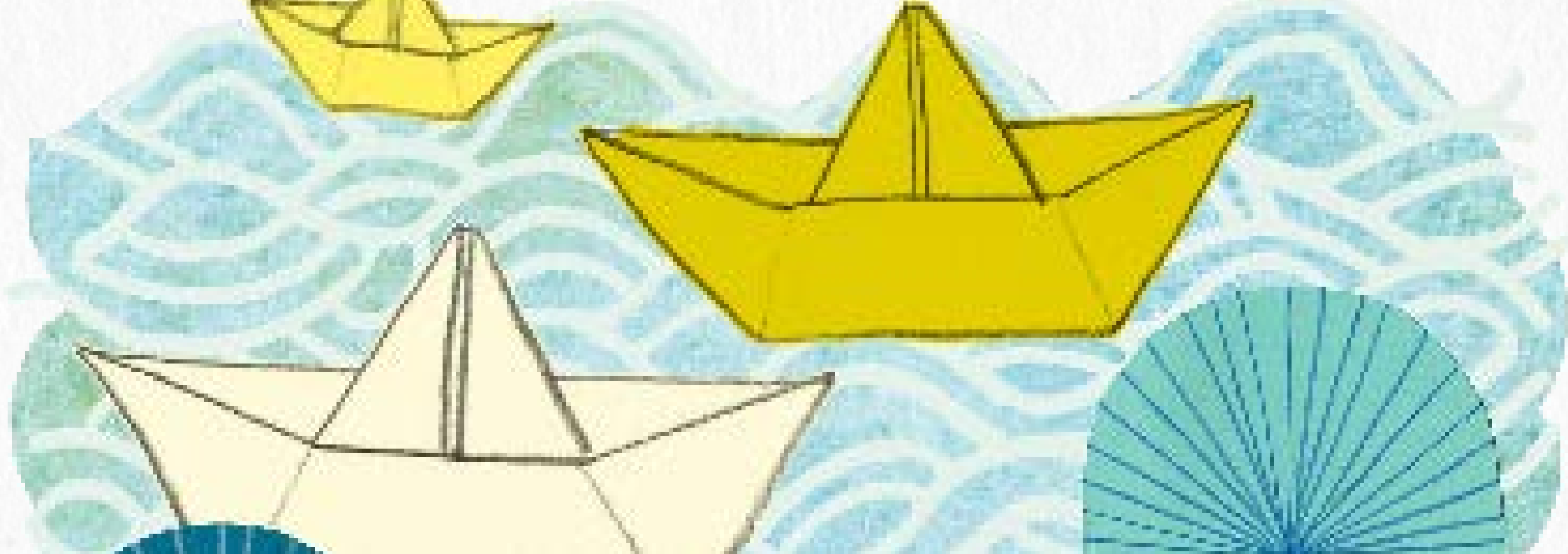
Les éditions La Belle Idée ont été fondées en 2014 par Emmanuelle Radiguer et Amélie Baghdiguan. Ni geeks, ni facebookées, éditrices depuis quinze ans de livres papier, elles se sont lancées dans la grande marmite bouillonnante du numérique.

Dans la rubrique « chic », l'appli ***Et voilà ! Menus de fête*** simplifie la préparation de vos dîners de fête. ***Aux Petits Oignons*** est son pendant au quotidien, avec ses 365 idées de menus simples, équilibrés et rapides à préparer.

Pour les *work addicts*, La Belle Idée coédite l'application ***My Mental Training Pro***, dédiée au monde professionnel, pour concilier performance et sérénité au travail et éviter la surchauffe mentale.

« Notre ambition : créer de jolies applications, qui ont l'art de rendre la vie plus belle, et surtout plus sereine. Après la cuisine et le bien-être, la maternité... ***Toute une vie en applis !*** »





# *Contact presse*

Emmanuelle RADIGUER

**06 21 72 10 82**

[emmanuelle@labelleidee.net](mailto:emmanuelle@labelleidee.net)

