## ***Le Soin REBOZO Post-NATAL***

Le soin rituel “Rebozo” est de plus en plus réputé et conseillé auprès des jeunes mamans.

Et pour cause !

Celui-ci est un soin physique, émotionnel et psychique qui permet à celui qui le reçoit de se réaligner et de retrouver sa vitalité.

Le Rebozo est traditionnellement utilisé pour réaligner les mamans après l’accouchement ou au cours de cérémonies, pour marquer des étapes importantes dans la vie des femmes (naissance, mariage, maladie, ménopause, décès...).

Plus particulièrement, dans les 40 jours qui suivent l’accouchement, après la phase fusionnelle avec son bébé, maman va doucement reprendre sa place de femme et se réapproprier son corps, de manière symbolique, et en douceur.

Il peut être reçu à ce moment-là. Parfois plus tard, lorsque la disponibilité de la maman se fait plus grand, quand bébé rentre à la crèche par exemple, ou au moment de reprendre ses activités professionnelles.

Lorsque nous ressentons une sorte de flottement, de vide, de changement intérieur (notamment après un accouchement), le resserrage par le tissu peut aider à se refermer et augmenter ainsi la sensation de contenance, de confiance et d’ancrage.

Il participe en soutien adapté lorsqu’il y a de l’inconfort, de la souffrance liée à l’accouchement, ou à une autre étape de vie de femme ; que celui-ci soit physique, psychique, émotionnel.

## Le rituel REBOZO POST-NATAL tel que je le pratique se compose de 3 phases et dure environ 1h30/1h45:

## Nous commençons par un massage global (à l'huile chaude), véritable soin douceur post- natal qui favorise la détente et prépare avec délicatesse au resserrage du corps complet.

## Ensuite, 7 points clés du corps (tête, épaules, ventre, bassin, cuisses, genoux, pieds) sont enveloppés, bercés avec le tissu.

## A chaque étape, j’effectue le resserrage de ces parties du corps avec le Rebozo, en prenant tout particulièrement soin de la zone bassin.