

# DEAR MAMA-TO-BE... FROM MY HEART TO YOUR YOURS -AN EARLY SHARE

---

**BY YOGABELIEVE**



# Welcome!



## HEY YOU

You're pregnant. Whether you're still processing the news or already deep into the morning sickness club, I just want to say: you're doing amazing.

I created this little sneak peak because, honestly? Pregnancy is a lot. And I wish someone had handed me a sweet, simple, soul-nourishing guide instead of just telling me what I should or shouldn't do.

So here it is — from me to you — a warm hug in book form. I want this guide to be your cozy friend on this wild ride. The kind that reminds you it's okay to feel overwhelmed, to nap too much, to crave weird food combos, and to cry at literally anything (including shampoo commercials). It's okay.

This is just a little window on the full ebook I'm preparing for you. In it, you'll find yoga poses that make you feel good, breathing techniques to help you ride the emotional waves, journal prompts to connect with your heart, and a little humor — because if we can't laugh, we'll probably cry again.

So, take a deep breath. Place your hands on your belly. Say to yourself, "I'm doing my best." Because you are. And that's more than enough.

With love 

Mel Aufferay

Y FIRST TRIMESTER — “WHAT. IS. HAPPENING.”

Your hormones? Throwing a disco party. Your boobs? Probably sore. Your appetite? All over the place. Your heart? Expanding already.

WHAT YOU MIGHT FEEL:

“I’m exhausted just from existing.”  
“My emotions are on shuffle mode.”  
“Should I be showing yet?”

Let me tell you something: there is no perfect pregnancy. Every woman’s experience is different, and every feeling is valid — even the ones you think you “shouldn’t” have.

TRY THIS YOGA POSE

Supported Child’s Pose Kneel on your mat, knees wide, and place a cushion or pillow underneath your chest and forehead. Let your belly drop and your back widen. Rest your arms beside you or around the pillow. Let go.

🌸 Whisper to yourself: “I am safe. I can soften.”

TRY THIS BREATH:

3-Part Breath (Dirga Pranayama)  
Inhale slowly: belly → ribs → chest  
Exhale: chest → ribs → belly

Do this for 2–3 minutes. Let your breath create space inside you.

📖 MINI JOURNAL PROMPT:

Today I felt.....  
.....  
.....

What surprised me about my body?.....  
.....  
.....

Something I want to remember from this week:.....  
.....  
.....

😂 LIGHT MOMENT:

"Me: I'm fine. Also me: Crying because my partner ate the last piece of cheese."

Pregnancy logic is its own magical universe.

And you know what? It's totally valid.

🧘 MINDFUL MOMENT:

Every evening (or whenever it feels right),  
place both hands gently on your belly.

Close your eyes and say: "Thank you, body, for everything you're doing —  
**seen and unseen.**"

Do it even if you don't fully believe it yet.  
The connection builds with time.





📧 From Me to You: This journey you're on is **sacred** — not because it's perfect, but because it's yours. Your body is growing life, yes.

But your soul is evolving too.  
This is just the beginning.

In the full eBook, we'll walk together through each trimester with yoga, breath, reflections, writing pads, love notes to your future self, and yes, a few funny memes to help you through the tough days.

🛍️ Coming soon... stay close, mama.

I WANT THE FULL VERSION

WWW.YOGABELIEVE.NET

# CHÈRE FUTURE MAMAN... UN APERÇU DE TON GUIDE DE GROSSESSE

PAR YOGABELIEVE



# Bienvenue



## COUCOU TOI

Tu es enceinte. Que tu sois encore en train d'assimiler la nouvelle ou déjà membre du club des nausées matinales, je veux juste te dire : tu gères comme une reine. J'ai créé ce petit aperçu parce qu'en vrai ? La grossesse, c'est intense. Et j'aurais adoré qu'on me donne un guide doux, simple et nourrissant pour l'âme, plutôt que de me balancer ce que je devrais ou ne devrais pas faire. Donc voilà — de moi à toi — un câlin en format livre.

Je veux que ce guide soit ta copine cozy pendant cette folle aventure. Celle qui te rappelle que c'est OK d'être dépassée, de faire plein de siestes, d'avoir des envies bizarres et de pleurer devant une pub de shampoing. Oui, c'est OK.

Ce n'est qu'un avant-goût du livre complet que je prépare pour toi. Tu y trouveras des postures de yoga qui font du bien, des techniques de respiration pour t'aider à surfer sur les vagues émotionnelles, des invites à l'écriture pour te reconnecter à ton cœur, et une touche d'humour — parce que si on ne rit pas, on va sûrement pleurer (encore).

Alors, inspire profondément. Pose tes mains sur ton ventre. Dis-toi : « Je fais de mon mieux. » Parce que c'est vrai. Et c'est largement suffisant.

Avec tout mon amour,

Mel Aufray

Y PREMIER TRIMESTRE — "MAIS QU'EST-CE QUI SE PASSE ?"

Tes hormones ? En pleine rave party. Ta poitrine ? Un peu (beaucoup) sensible. Ton appétit ? Complètement imprévisible. Ton cœur ? Déjà en train de s'agrandir.

CE QUE TU POURRAIS RESSENTIR :

« Mes émotions sont en mode shuffle. »  
« Est-ce que je devrais déjà avoir un ventre ? »

Laisse-moi te dire un truc : il n'y a pas de grossesse parfaite. Chaque femme vit la sienne différemment, et chaque émotion est légitime — même celles que tu penses ne pas « avoir le droit » de ressentir.

ESSAIE CETTE POSTURE DE YOGA :

La posture de l'enfant avec support Mets-toi à genoux sur ton tapis, genoux écartés, et place un coussin ou un traversin sous ta poitrine et ton front. Laisse ton ventre tomber, ton dos s'élargir. Pose tes bras autour du coussin ou le long du corps.  
Relâche tout.

🌸 Murmure-toi : « Je suis en sécurité. Je peux relâcher. »

RESPIRATION À TESTER :

Respiration en 5 temps (Dirga Pranayama)

Inspire lentement : ventre → côtes → poitrine

Expire : poitrine → côtes → ventre

Fais-le pendant 2 à 3 minutes. Laisse ton souffle créer de l'espace en toi.

👉 MINI INVITATION À ÉCRIRE :

Aujourd'hui.....

Ce qui m'a surpris dans mon corps :.....

Quelque chose que je veux me souvenir cette semaine :.....

😂 PETITE TOUCHE D'HUMOUR :

« Moi : Je vais bien. Aussi moi : En pleurs parce que mon partenaire a mangé le dernier morceau de fromage. »

La logique enceinte, c'est un monde à part. Et tu sais quoi ? C'est parfaitement normal.

🧘 MOMENT DE PLEINE CONSCIENCE :

Chaque soir (ou quand tu en ressens le besoin), pose doucement tes deux mains sur ton ventre. Ferme les yeux et dis : « Merci, mon corps, pour tout ce que tu fais

—  
**visible et invisible.** »

Même si tu ne le ressens pas encore pleinement, le lien va se construire petit à petit.





📧 De moi à toi : Ce voyage que tu traverses est **sacré** — non pas parce qu’il est parfait, mais parce qu’il est le tien. Ton corps donne la vie, oui. Mais ton âme aussi grandit et se transforme.

Et ce n’est que le début.

Dans l’eBook complet, on parcourra chaque trimestre ensemble avec du yoga, de la respiration, des réflexions, des pages d’écriture, des lettres pour ton futur toi, et oui, quelques memes drôles pour alléger les journées difficiles.

🛍️ À venir bientôt... reste connectée, maman.

JE VEUX LA VERSION  
COMPLETE

WWW.YOGABELIEVE.NET