

# « Naissance d'une maman », un nouveau podcast pour vivre sa maternité en toute conscience

Si l'arrivée d'un bébé est synonyme de joie et d'impatience, la grossesse est aussi une expérience bouleversante, souvent teintée de doutes, de peurs et de questionnements. Dans ce tourbillon d'émotion, la sororité, l'écoute et la bienveillance sont particulièrement importantes.

Pour accompagner les femmes, physiquement, émotionnellement et spirituellement, sur leur chemin de maman, Sandra Zeller, la fondatrice de la marque Ilado, lance «Naissance d'une maman», le podcast qui réenchante la maternité.

Depuis 7 ans, Ilado propose aux futures mamans et aux bébés des créations pleines de sens et de magie, du bola de grossesse, aux tisanes bio bienfaitantes, en passant par les cocons de laine et les parfums à partager.

C'est pour améliorer l'expérience de la grossesse, pour les mamans et pour leurs bébés, que Sandra a imaginé ce nouveau podcast.



## Vivre pleinement le merveilleux voyage de la maternité, en toute confiance et en toute conscience

Dans ce podcast, Sandra partage chaque semaine ses conseils, ses outils, mais aussi des méditations guidées qui font du bien, redonnent confiance, et aide à aborder la maternité avec sérénité.

Elle souligne :

*J'interviens comme le ferait une sœur, une amie ou une mère, pour aider les femmes à préparer leur corps, leur cœur et leur esprit à ce fabuleux bouleversement.*

Les premiers témoignages de mamans laissés sur Apple Podcasts sont enthousiastes :



*"Ce podcast est une pépite, se préparer à la grossesse me semble à présent une évidence alors que je ne l'avais jamais considéré ! Sandra a une voix tellement douce, enveloppante. Ses conseils sont extrêmement bienveillants !"*

*"J'adore la voix et les conseils qu'on ne retrouve pas encore ailleurs."*

« Naissance d'une Maman » c'est aussi une chaîne YouTube où Sandra organisera régulièrement des méditations live pour les futures et jeunes mamans. La première méditation grossesse « Se relier à son bébé », aura lieu le Dimanche 6 Juin à 9h00. Pour

s'inscrire gratuitement : <https://www.ilado-paris.com/content/18-pour-une-grossesse-sereine>

## Un aperçu des premiers épisodes

### [Créer son espace de maman \(grossesse\)](#)

"L'espace de maman" est un lieu de rendez-vous privilégié entre la maman et son bébé, dans lequel elle peut se poser hors de son quotidien et du stress, pour se reconnecter avec sa grossesse dans ce qu'elle a de plus beau et de plus magique.

### [Se laisser du temps \(désir d'enfant\)](#)

Le premier apprentissage d'une maman est la patience. Le jour où on désire devenir maman, tout bascule en nous, mais malgré tout il est important de se laisser du temps. Cette étape ne doit pas être vue comme une source de frustration ou de découragement, mais comme un temps de préparation à la grossesse. Parce que tomber enceinte c'est bouleversant !

### [Libérer sa respiration \(méditation grossesse\)](#)

Sandra partage un outil pour ralentir le rythme, se libérer du stress et des tensions, pour aborder plus sereinement la grossesse et l'accouchement : la respiration. Elle est disponible à chaque instant, à la fois simple et naturelle, mais tellement puissante.

### [Libérer sa respiration \(méditation désir d'enfant\)](#)

Si bébé met plus de temps que prévu à pointer le bout de son nez, l'attente joyeuse peut laisser place à l'impatience, au stress, ou même à l'obsession. Cette méditation va donc aider à « défocaliser » le mental, à se libérer du stress, pour se remettre au point zéro, calme et centrée, mais aussi ouverte et disponible pour accueillir son futur bébé.

### [Accueillir ses émotions \(grossesse et désir d'enfant\)](#)

Dans cet épisode, Sandra propose quelques outils permettant d'accueillir ses émotions dans l'ouverture et la bienveillance, et à surfer sur la vague, sans se laisser submerger !

### [Se libérer de ses peurs \(méditation grossesse\)](#)

Comment réussir à pacifier ses peurs ? Sandra partage un outil pour renforcer sa confiance en début de grossesse ou à l'approche de ton accouchement. Pour profiter pleinement de cette méditation, le mieux est de s'installer dans son "espace de maman".

### [Se libérer de ses résistances \(méditation désir d'enfant\)](#)

Cette méditation aide à chasser les doutes et les inquiétudes, et retrouver confiance dans sa capacité à porter la vie. En compagnie de Sandra, chaque femme peut ainsi vider le trop-plein de son cœur, pour faire de la place pour son bébé et trouver un état d'ouverture, d'accueil et de confiance favorable à son arrivée.

### [Se libérer d'une fausse couche \(grossesse et désir d'enfant\)](#)

Dans cet épisode, Sandra s'adresse à toutes celles qui ont vécu une fausse couche et qui portent peut-être encore des émotions douloureuses liées à cette épreuve. Elle propose un rituel pour permettre de s'en libérer et pouvoir accueillir un nouvel enfant en toute confiance.

## À propos d'Ilado



Ilado a été fondée en 2015 par Sandra Zeller, qui souhaitait faire découvrir aux parents d'aujourd'hui les rituels bienfaisants des mamans du monde. Depuis plus de 7 ans, la marque française propose une lecture contemporaine du [Bola de grossesse](#), un bijou traditionnel mexicain dont le doux tintement, porteur de calme et de sérénité, relie les mamans à leur bébé pendant la grossesse et apaise les nouveau-nés.

Ilado propose également des bijoux inspirés de traditions ancestrales, comme le [collier Déesse](#) ou [l'Amulette](#), des [tisanes bio aux propriétés bienfaisantes](#), des bougies apaisantes, et un parfum, [To The Moon](#), qui a déjà séduit des milliers de mamans et dont la fragrance évoque l'odeur tendre, chaleureuse et addictive du premier peau à peau.

### Pour en savoir plus

Découvrir le podcast "Naissance d'une maman" sur Apple Podcast : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/naissance-dune-maman/id1562623633> et sur toutes les autres plateformes d'écoute : <https://smartlink.ausha.co/naissance-d-une-maman>

Site web : <https://www.ilado-paris.com/>

Instagram : <https://www.instagram.com/iladoparis/>

### Contact presse

Sandra Zeller  
Email : [sandra@ilado-paris.com](mailto:sandra@ilado-paris.com)  
Téléphone : 06 50 88 35 37

ILADO