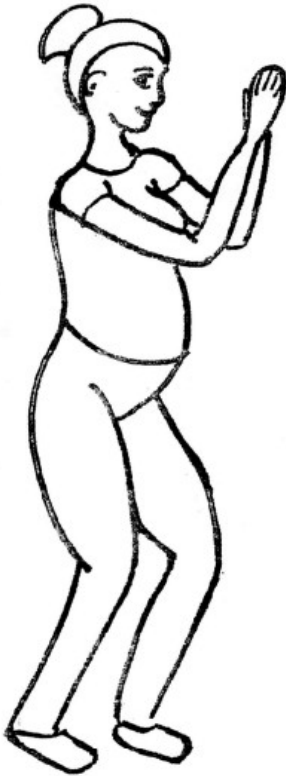


YOGA Maternité

Préparation à la naissance

Accompagnement maternel post partum



Le Yoga est un bon choix de préparation pour celles qui souhaitent vivre une bonne grossesse, dynamique et détendue, bien préparer l'accouchement, prévenir les suites de couches.

en prénatal : préparation à la naissance entre le 4^e et le 9^e mois. Échange entre futures mamans, techniques respiratoires, postures spécifiques, relaxation et autres outils du yoga sont enseignés pour permettre de vivre pleinement cette expérience et préparer sereinement l'accouchement.

en postnatal : réinvestir positivement son corps en tonifiant le périnée, redessiner la sangle abdominale sans forcer, en toute tranquillité, dans des exercices hypopressifs spécialement adaptés pour les jeunes mamans.

Les cours sont accessibles à celles qui n'ont jamais pratiqué le Yoga. Ils sont adaptables de façon individuelle à celles qui doivent rester allongées.

À Sèvres :

Le samedi de 9h à 10H : cours collectif (petit groupe)

Lieu : Gymnase des Cent Gardes : 45, Grande rue (salle de Tatami)

Le jeudi de 19h30 à 20H : cours collectif (petit groupe)

Lieu : École Maternelle Gambetta 2 rue Victor Hugo

Tarif privé : ?20€uro la séance

?150€uro : carte trimestrielle de 10 cours

Renseignements et inscriptions :

Catherine PRADAL, Ostéopathe DO, Monitrice de yoga

Téléphone : 06 28 33 14 74

Courriel : osteobebe@wanadoo.fr

<http://yogaenceinte.monsite.wanadoo.fr>

Association du Club Sévrien de Yoga (ACS Yoga)

Adhésion / assurance : 23€uro

Courriel : acsyogataichi@gmail.com

Mini-site : <http://sevres-associatif.fr/acsy/>