

cours à orientation débutants et/ou qui souhaitent pratiquer en famille, idéalement avec leurs 8/12 ans : bien commencer le week-end dans une activité commune en apprenant à se relaxer et à se recharger en énergie. Egalement pour tous ceux qui apprécient les ambiances intergénération.

Par :

Catherine Pradal est ostéopathe, spécialisée dans la santé de la femme. Elle est diplômée en « psychisme et périnatalité » de la faculté Paris XI. Pratiquante de Hatha Yoga depuis 1992, elle est monitrice, spécialisée en yoga pré et post-natal. Elle a mené des actions de formation à l'*École de sage femme de St Antoine de Paris XII* et à l'*Institut de formation à la sophrologie* dans le domaine de la périnatalité.

Attentive au lien entre le stress et ses répercussions physiques notamment dans le domaine de la grossesse et du travail en entreprise, elle a également suivi le D.U. de psychosomatique de Paris IX et encadré un mémoire sur l'analyse de l'ostéopathe à propos du stress en entreprise. Elle a assurée la formation des personnels de RTE, filiale d EDF, sur le thème « gestes et postures » afin de diminuer la pénibilité au travail.