

YOGA PRÉNATAL

avec Anh Leroyer

Yoga pour femmes enceintes.

Apprendre différentes postures simples et accessibles, alliées à une respiration adaptée à l'évolution de la grossesse.

Le yoga prénatal peut se pratiquer dès le début de la grossesse et jusqu'à la veille de l'accouchement sans souci, sauf contre indication médicale ou grossesse à problème.

Le cours

Buts et objectifs pour la (future) maman :

- Respirer plus librement
- Faire de la place au bébé en libérant & ouvrant le bassin et les côtes
- Trouver des positions confortables, pour le quotidien
- Se détendre et être mieux
- Prévenir et lutter contre les inconforts naissants

Le cours se découpe en plusieurs phases :

- Une phase d'échange
- Postures assises
- Postures à 4 pattes
- Posture allongées et/ou latérales
- Détente et relaxation

Chaque séance évolue et s'adapte en fonction des grossesses, du stade d'avancement et des possibilités de chacune. C'est pourquoi ce déroulé est à titre informatif mais susceptible de modification.

Horaires

Lundi : de 17h à 18h

Tarifs

Carte de 5 séances : 40,50 euros + carte d'adhésion

Carte de 10 séances : 81 euros + carte d'adhésion

Matériel

Une tenue ample et confortable