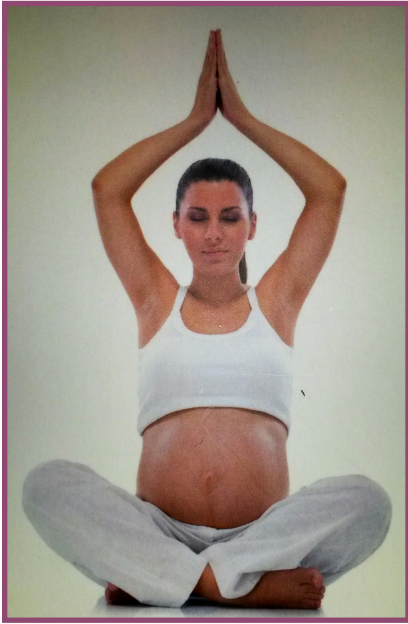


COURS DE YOGA PRÉNATAL

Le programme du cours de Yoga Prénatal **propose**:



- Postures corporelles adaptées à la grossesse
- Exercices du plancher pelvien
- Relaxation et respiration
- Rencontre et partage entre vous

Objectifs:

- Tonification des jambes et des bras.
- Adoption de postures correctes de la colonne vertébrale, du pelvis et assouplissement des hanches.
- Apaiser l'agitation mentale pour vivre sereinement la grossesse
- Traiter les troubles: brûlures

d'estomac, fatigue, maux de dos, etc.

- Connexion avec le bébé.
- Prendre soin de vous et vous préparer à l'accouchement.

HORAIRE: Jeudi 17:00h

DATES: Adaptées selon le terme de l'accouchement.

PRIX: CHF.-20/semaine cours complet ou CHF.-25 séance unitaire