

Yoga prénatal

Faire du yoga prénatal adapté pendant la grossesse doit vous aider à :

- Accueillir avec sérénité les modifications hormonales, physiques et psychiques de ce grand changement.
- Vire sereinement et positivement vos 9 mois de grossesse.
- Conserver ou retrouver une bonne posture et un bon équilibre.
- Prendre conscience de votre périnée, le renforcer et l'assouplir.
- Développer connaissance et conscience de votre corps qui se modifie pendant la grossesse.
- Approfondir la respiration pour un accouchement serein et harmonieux.
- Développer votre force mentale et l'endurance physique de votre corps.
- Renforcer confiance en soi et joie de vivre en se préparant à l'accouchement.
- Se préparer doucement à la naissance.
- Renforcer le lien avec votre bébé.

Au Dojo du Centre-Ville les mardis de 8h30 à 9h30.

Pour plus d'information :

GSM : 0692 22 35 82

Mail : aamjc@orange.fr

