

Ancenis, le .

Madame .

Date de naissance :

YOGA PRENATAL

➔ En pratique

- 6 séances d'1heure 30 (+ 1 séance "Info papa" avec visite des locaux)
- Avec un **petit groupe** de 3 futures mamans
- Pendant votre **congé maternité**
- Prévoir une tenue confortable, une couverture, une bouteille d'eau...

➔ A chaque séance seront proposés :

- Un temps d'échanges et d'informations sur la périnatalité
- Une pratique du yoga prénatal

Le yoga prénatal, qu'est-ce que c'est ?

C'est un travail à la fois psychique et corporel qui a pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit (Yoga veut d'ailleurs dire "union").

Cette pratique permet de bien habiter un corps qui se modifie en même temps qu'un esprit qui tourne.

En se concentrant ainsi sur les postures à réaliser et sur sa respiration, la future maman se déconnecte de son intellect pour se plonger toute entière dans son corps et ses sensations.

Le corps glisse dans une série de postures douces, profondément dénouantes, ce qui redonne légèreté et souplesse. Le corps continue à se muscler tout en douceur.

La pratique du yoga permet de découvrir que le corps est naturellement capable de se détendre et de s'apaiser.

Au fil des séances se développent bien-être, confiance et sérénité.