

YOGA PRENATAL

Avec Isabelle KEHL

Professeur de yoga diplômée de l'Université de Lille

Jambes lourdes, sciatique, insomnies, stress... la grossesse s'accompagne souvent d'un cortège de petits bobos que vous pouvez soulager à l'aide de posture de yoga prénatal. Nul besoin d'avoir pratiqué le yoga préalablement.

Le yoga, un outil pratique pour une grossesse harmonieuse maman/bébé.

- Mieux vivre les changements du corps en gardant, souplesse et confort au travers de postures adaptées.
- Mieux accueillir les émotions en utilisant des techniques respiratoires apaisantes, ressourçantes, redynamisantes.
- S'installer dans des pensées positives et des projections confiantes et joyeuses.
- Être actrice de son accouchement et le vivre pleinement dans un corps confortablement préparé, un mental confiant et positif, un cœur prêt à accueillir cette nouvelle vie au sein d'une vie de famille, de couple et de femme.

8 séances pour la femme, la future maman, le bébé !

Le futur papa est le bienvenu !

Infos et inscription auprès de l'Association RICCOTI

Isabelle Gabant

06/71/26/45/67 ou atelier.parentalite@gmail.com