

YOGA POUR TOUTES

...FEMMES ENCEINTES



OBJECTIF

Vivre au mieux sa grossesse en développant la confiance en soi par l'harmonisation du corps et de l'esprit.

La grossesse est le meilleur moment pour débuter le Yoga:

- sensibilité accrue
- intériorisation plus aisée
- flexibilité du corps physique augmentée
- fluidité de l'énergie facilitée...

Ce cours vous conduira vers la conscience de votre corps, de votre respiration par un entraînement physique et énergétique.

PROGRAMME

Chaque séance comprend en alternance :

- des moments de méditation
- des enchaînements de posture
- de la relaxation

...et les liens avec la pratique en salle d'accouchement

NOTRE OFFRE DE COURS

5 séances de 1h30 renouvelable si souhaité.

Prix : 200.- pour les 5 séances

(Calendrier, renseignements, disponibilités et inscriptions sur notre site www.ehc-vd.ch)

Lieu : salle de cours du 5ème étage (côté « salles de naissance et consultations »)

Organisation : les cours sont ouverts aux femmes enceintes du début à la fin de la grossesse.

Nous vous remercions de venir avec une tenue confortable.

Pour des questions concernant le cours (sauf inscriptions uniquement sur le site), vous pouvez contacter la sage-femme au 079/358 18 57.

TARIF
200.-