

YOGA MATERNITÉ

**De l'envie de concevoir, de la grossesse à
l'accouchement, de la vie avec bébé.
Un accompagnement à chaque étape de la maternité.**



Co-accompagnées de 2 professionnelles



**Cristina De Lorenzo-Citron,
certifiée Yoga Iyengar
06 64 37 68 90**



**Gwladys Bauvineau,
méthode De Gasquet et Haptonomie
06 88 62 65 66**

YOGA MATERNITÉ

- **Chaque couple désirant être parent** peut être accompagné par une **pratique de yoga adaptée** lui permettant de vivre cette expérience unique de la maternité/paternité à travers une **relation privilégiée avec son corps**.
- De l'idée d'**accueillir un enfant**, de la **fertilité à la conception**, de l'**écoute du corps et de la relation à soi**, autant d'éléments à prendre en compte dans son parcours de maternité.
- La pratique du yoga **facilite la rencontre avec soi-même**. Les femmes qui pratiquent le yoga pendant **les différentes étapes de la maternité** accueillent tout naturellement l'être qui cherche à s'incarner et remplissent leur rôle de guide avec à la fois l'engagement et le détachement nécessaires pour mener à bien cette mission.
- **Intégrer avant d'être enceinte**, dès le début de votre grossesse et même aux premières semaines de bébé, des habitudes de postures et de respiration pour **mieux vivre cette relation privilégiée maman-bébé**

Tarif : 30€ la séance ou 240€ les 10 séances consécutives.

Cours collectif de 1h15

Jeudi de 16h à 17h15 (hors vacances scolaires)

Contacts :

Cristina De Lorenzo Citron : 06 64 37 68 90

Gwladys Bauvineau : 06 88 62 65 66