Yoga & Périnatalité

Vivez votre grossesse sereinement grâce au yoga!

Première séance le 4 septembre !

Chaque semaine, Isabelle Compère vous propose de :

Partager un moment de convivialité et d'échanges.
Bénéficier d'une activité physique régulière et modérée.
Développer un bien-être physique et psychique.
Vous aider à bien vivre cette période en vous sentant accompagnée.

VENDREDI APRES-MIDI
Bat.E 2ème étage
Pavillon St Laurent

2ème trimestre : Belle et en forme!

Quels objectifs?
- Conserver sa bonne condition physique
- Developper sa vitalité avec des postures dynamiques
- Conserver un rythme cardiaque de qualité

17h00 à 18h00

3ème trimestre : Rayonnante et confiante!

Quels objectifs?
- Se préparer en conscience à accueillir son bébé
- Pratiquer le yoga avec des postures adaptées
- Gagner en fluidité respiratoire

14h30 à 15h30

Yoga postnatal : Epanouie et ensemble!

Quels objectifs?
- Tonifier son corps et retrouver son énergie
- Partager une activité ludique entre mamans et bébés
- Se détendre pour compenser la fatigue

15h45 à 16h45

TARIF : 130 € les 10 séances, valable pour toutes les périodes de votre maternité!
Une séance découverte offerte! Matériel fourni.
Covid 19 : Séances relais en live

RESERVEZ VOTRE TAPIS AU 06.63.07.93.82 OU PAR MAIL
icyoga95@gmail.com
Site : icyoga.net

ICYoga

Ne pas jeter sur la voie publique