



YOGA PRENATAL

Préparer son accouchement en douceur

Les jeudi des semaines impaires, de 16h30 à 18h.

Pendant la grossesse, le yoga permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Cette pratique respiratoire et corporelle douce :

- dénoue les tensions physiques (douleurs ligamentaires, sciatiques, constipation...)
- aide à se libérer du stress, de ses inquiétudes
- facilite la récupération de son corps et sa vitalité plus rapidement après sa grossesse.

Il n'est pas nécessaire d'être souple ni d'en avoir pratiqué auparavant.



CONSULTATION DE SOPHROLOGIE

*Vivre sereinement le post partum
grâce à la sophrologie*

Le post partum désigne les 6 semaines qui suivent l'accouchement. Cette période de changements et de découvertes peut être fatigante pour les jeunes mères. La sophrologie aide ces dernières à se revitaliser. Elle donne les outils permettant :

- de s'ancrer dans le présent ("être présent à soi et à son bébé, ici et maintenant")
- d'accompagner à la construction du schéma parental et de la sphère familiale
- de se redécouvrir, de s'accepter et de découvrir les nouvelles capacités acquises en devenant mère
- de gérer ses émotions, son stress, sa fatigue

Le vendredi



*Pour prendre rendez-vous, merci de contacter le secrétariat de gynécologie
au 02 31 51 55 91*