

YOGANANA

yoga pour la femme enceinte

- le mouvement, c'est la vie
- sentir, plutôt que penser
- prendre plaisir
- se faire confiance
- vivre l'instant présent
- danser la vie
- s'ouvrir à l'imprévu



Les outils précieux à découvrir

- le mouvement de l'infini
- la respiration de la vague
- les énergies de saison

la grossesse est un véritable état de grâce et constitue un moment privilégié

le yoga peut-être pratiqué dès la 16ème semaine de la grossesse

le yoga amène:

l'énergie et vitalité

l'adaptation aux changements corporels

les outils efficaces pour l'accouchement

une relation profonde avec le bébé

Marie Mottet
sage-femme
Route du Château 40, 2520 La Neuveville

078 889 07 11
marie.mottet@bluewin.ch
www.femme-yoga.com

yoga de l'énergie

allez à la découverte

- du bassin, d'abord «nid douillet» du bébé, puis lieu de passage
-
- du périnée, muscle puissant qui «soutient» et qui sait s'ouvrir et laisser passer
- de la musculature abdominale profonde, à tonifier en douceur
- de la colonne vertébrale, pilier de soutien de tout le corps
- du souffle, véhicule de l'énergie
- du mental, pour acquérir le calme intérieur

la naissance, un acte naturel

yoga de l'énergie

Prendre conscience de la qualité de présence

Etre présent dans chaque instant dans la vie de chaque jour

Se mettre dans une disposition mentale positive

YOGA POUR LA FEMME ENCEINTE

La Neuveville

Jeudi 18h00 à 19h15

Il est possible de commencer le cours à tout moment

les cours peuvent changer d'horaires, infos sur le site

Présence à l'instant présent
«c'est ici et maintenant»