

Une pratique spécifique de yoga pendant la grossesse est une merveille !

Elle aide à bien vivre son corps, à s'adapter à ses bouleversements,

Elle donne un temps pour se poser, se détendre, se recentrer et s'ouvrir à la présence de ce nouvel être

Elle développe la conscience de soi

Elle permet d'accueillir ses peurs... sans peur !

Elle renforce la confiance et la joie !

Elle apprend à faire de sa respiration une alliée sûre...

C'est une magnifique préparation du corps et de l'esprit à mettre son enfant au monde en étant pleinement

La rencontre commence par un temps de parole où chacune peut partager son cheminement, ses ques

La pratique de yoga est simple et douce, accessible à toutes. Elle donne une large place à la respiration

[illegible]

COPIVASK



Régional, Institut Yoga Maternité, les stages de 2, 3, 4 jours pour les enseignant-e-s de Yoga et de pilates :
Rejoignez les stages Yoga Maternité