

Une formation en Yoga Maternité pour les enseignants de Yoga et les sages-femmes sera proposée en 2020-21 sous forme de stages de week-end et deux stages de quatre jours. Premier stage 10-11 octobre 2020, Beaumont sur Lèze.

Demandez les renseignements [ici](#) !

Reprise des cours en septembre ! dates précisées début de mois

Cours hebdomadaire à **RAMONVILLE** : **mardi 14h30-16h** : "salle du métro" 2ème rangée de bâtiments face à la sortie du métro de Ramonville, à gauche au coin (1 mail Françoise Dolto).

forfait de 15 cours (prévu sur 18 semaines de cours) : 200 €

forfait de 10 cours (prévu sur 12 semaines de cours) : 155 €

forfait de 5 cours (prévu sur 6 semaines de cours) : 95 €

un cours isolé : 22 €

Pendant les vacances scolaires les cours n'ont pas toujours lieu, vous êtes bien entendu prévenues à l'avance.

Cours à **MURET** : vendredi, de 14h30 à 16h00 : Centre Indigo, 122 avenue des Pyrénées

forfait de 15 cours (prévu sur 18 semaines de cours) : 200 €

forfait de 10 cours (prévu sur 12 semaines de cours) : 155 €

forfait 5 cours (prévu sur 6 semaines de cours) : 95 €

un cours isolé 22 €.

Il n'y aura pas cours certains vendredis pendant les vacances scolaires ou exceptionnellement les jours de stage de Michèle.

pour nous contacter, pour vous inscrire, [cliquez ici](#) .

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 actrice de son accouchement.



La rencontre commence par un temps de parole où chacune peut partager son cheminement, ses questions... et où des informations sont échangées.

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

Elle permet d'apprivoiser son corps de grossesse et constitue également une véritable préparation à l'accouchement.

Vous pourrez emprunter livres, revues et DVD de notre bibliothèque.

Un article à lire : <https://www.prontopro.fr/blog/comment-bien-vivre-sa-grossesse-et-preparer-son-accouchement-grace-au-yoga/>

Une formation en Yoga Maternité pour les enseignants de Yoga et les sages-femmes sera proposée en 2020-21 sous forme de stages de week-end et deux stages de quatre jours. Premier stage 10-11 octobre 2020, Beaumont sur Lèze.

Demandez les renseignements [ici](#) !