

Ateliers couples : ponctuellement, selon les demandes, le **samedi, matin ou après-midi**, pendant trois heures, à Ramonville ou à Muret (55 € par couple).

*Un espace où chacun peut s'exprimer, être entendu, écouter les autres et s'enrichir des expériences de tous.*

*Un moment privilégié pour réfléchir à la participation du papa à la grossesse ainsi qu'à son rôle pendant l'accouchement.*

*Un apport de moyens concrets pour qu'il vive pleinement ce moment tout en apportant un soutien efficace.*



**Stage yoga maternité, les 2 et 3 février 2019 à Rieumes**

**pour les femmes enceintes, leur compagnon et leur bébé**

**pour les professeurs de yoga et étudiants en yoga**

**pour les sages-femmes souhaitant découvrir l'apport du yoga**

La pratique du yoga est très riche pour accompagner la grossesse. Elle aide à s'adapter à tous les bouleversements dans le corps, la sensibilité, les émotions, les relations... Elle donne un temps pour se détendre profondément, se recentrer, vivre la relation privilégiée avec le bébé. Elle développe la conscience de soi, la confiance, la joie, l'ouverture à la vie. Elle permet d'accueillir les changements, les émotions et les peurs... sans peur ! Et elle offre une véritable et précieuse préparation à l'accouchement.

Pour le papa, elle donne accès au vécu de sa compagne, à un partage, et à des outils qu'il pourra mettre en pratique pour accompagner l'accouchement et la naissance.

Ses moyens sont facilement accessibles à tous : respiration, visualisation, mouvements simples, chant des voyelles, relaxation, méditation.

Au cours de ce week-end, nous explorerons ces différents outils et échangerons nos vécus, nos expériences de mères, de pères, de professionnels orientés vers de belles naissances et des accouchements actifs et respectés. Nous partagerons des informations mais aussi, je le souhaite, un bel élan de vie et d'amour !

*Lieu : Le Poul'art, 200 avenue de la Forêt à RIEUMES (à 35 km de Toulouse).*

*Hébergement sur place (gîte ou mobile home camping) possible : à voir avec moi au plus tôt*  
*Participation : 120 €, 180 € pour un couple.*

*Horaires : 10h-17h (pique-nique le midi).*