" Depuis plusieurs années maintenant, nous participons en couple aux cours de Yoga proprosés par Mi

Ces séances hebdomadaires nous permettent de relâcher essentiellement les tensions ressenties notam

Merci Amplitude, Merci Michèle. "

Valérie et Olivier, éducatrice et charpentier

" Je suis le cours de yoga de Claudine depuis 4 ans, je me suis tout de suite sentie à l'aise dans le grou

Nous sommes tous dans un esprit bienveillant ce qui permet de vivre le cours sereinement, sans jugem

Claudine adapte les postures pour tous, quelque soit les douleurs, la souplesse etc.

J'ai apprécié le fait de pouvoir continuer ce même cours tout au long de ma grossesse en ayant des alte

Marina

" Les séances de yoga [illegible]

Marie-Paule

" C'est à la faveur d'une épaule douloureuse que j'ai entendu parler de l'atelier Yoga d'Amplitude chez m

Dominique

" La pratique du yoga avec Michèle est devenue pour moi comme un jalon, un repère, un moment clé de

Hélène, 47 ans, professeur des écoles

" J'ai eu la chance de pratiquer le yoga avec Michèle. C'est une bonne expérience qui m'a apporté beau

Victor, 32 ans, professeur de musique

" J'ai découvert le yoga en [illegible]

Aude, 39 ans

" Le yoga pour moi c'est avant tout une rencontre , un partage avec de très belles personnes.
Avec la pratique du yoga, j'accorde une disponibilité à l'écoute de mon corps, le sensibilise à une respira

Eric, 62 ans, régisseur clown théâtre

" J'ai débuté le yoga pour prendre soin de moi dans une période où j'étais très fatiguée avec des maux d

J'ai rencontré la difficulté de rentre dans les mouvements lents et certaines postures. Toutefois, dès la p

Ils sont bien sûr revenus avant la semaine suivante mais quelques années plus tard, les maux de tête e

Le yoga apporte aujourd'hui ce dont j'ai besoin.

Merci Michèle."

" Nous étions le vendredi 7 décembre au matin, une semaine de plus se terminait, à une semaine du terme prédit par les médecins boliviens (qui m'avaient suivis lors de mon début de grossesse) et à trois semaines du terme français. L'impatience montait, à chaque fois que j'appelais mon mari sur son lieu de travail pour une simple question, la première chose qu'il me disait au téléphone en voyant mon numéro s'afficher était « alors, ça y est, t'accouches ? ». Il est vrai que les derniers jours étaient longs, j'étais prise entre l'impatience de rencontrer ce petit être que nous attendions depuis 9 mois, la peur de ce qu'il allait m'arriver lors de l'accouchement, et enfin l'envie de ne plus être enceinte, mon ventre me semblait soudain pesant, je voulais être comme avant.
Comme j'étais toujours en forme, j'avais fait une dizaine de km de ski de fond le we précédent et des raquettes dans la neige, mais aucun signe n'était venu perturber ces séances. Aussi, bien décidée que ce serait la dernière semaine, j'avais continué mes balades quotidiennes de 7-8 km et je sentais jour après jour que Paulin se faisait plus présent dans mon bassin, ces moments au milieu de la nature me permettaient d'être reliée à mon bébé, de lui parler, d'apaiser mes peurs liés à l'accouchement que je sentais approcher. Et puis le jeudi soir, j'avais dit à Mathieu, « prends ton vendredi après-midi, on montera à Chamrousse , il paraît qu'il y a une poudreuse d'enfer ». Je notais quelques heures après des pertes de liquide, était-ce une fissure de la poche ? Le lendemain matin, je laissais mon Mathieu partir au travail et je sentais que quelque chose de différent arrivait ; les pertes de liquide s'intensifiaient, et lorsqu'il est rentré à midi en me demandant comme d'habitude « alors t'accouche ? », je lui ai répondu tout simplement « oui ». Il me dit tout étonné, « alors c'est foutu pour Chamrousse ? », et oui au lieu de ça, nous partîmes nous promener sous la neige. Cette balade fut irréelle, il neigeait à gros flocons et j'étais comme apaisée par tout ce blanc et en même temps l'excitation me gagnait, comme lorsqu'un enfant à le droit de sortir sous la neige pour aller jouer. Les contractions étaient maintenant là, régulières, je les accueillais avec bienveillance, en m'arrêtant dès qu'elles arrivaient pour me lover dans les bras de mon amoureux, qu'on était bien là tous les deux, le temps était suspendu…on savourait nos derniers instants à deux.
En rentrant, je me rendis compte que les contractions commençaient à se rapprocher sérieusement toutes les cinq minutes, alors on prépara nos affaires et on mangea un plat de

pâtes pour attendre que les chasse-neige passent car la route était vraiment dans un sale état ! Puis nous voilà partis pour la maternité, arrivée sereine à 20h30, tellement sereine, que la sage-femme qui me vit en premier, me demanda si c'était mon premier et me dit qu'on allait surement rentrer chez nous car on cela n'avait pas l'air d'être pour tout de suite ; Après un monitoring , son discours avait changé, mon col était effacé, j'avais enfin le droit d'aller dans la salle nature pour me plonger dans un bain, il est 22H. Là je pus commencer la respiration de la vague et Mathieu vint avec moi dans le bain pour me faire de l'acupression sur les sacro-iliaques afin de me soulager. On avait potassé le livre de la méthode Bonapace, qui propose divers points d'acupression en fonction des zones douloureuses. Entre l'accompagnement de Mathieu et la respiration de la vague, je me sentais armée, les contractions sont là, toujours plus fortes, je les laisse m'envahir, je m'enroule sur moi-même dans la baignoire pour savourer la détente et reprendre des forces avant la prochaine. A 23h30, je demande à la sage-femme qu'elle m'examine car les contractions ont passé un nouveau cran de douleur, j'ai la sensation que mon coccyx va éclater. Je suis abattue, la sage-femme m'annonce 1cm de dilatation, je me rappelle les mots de Martine de la veille qui nous avaient bien mis en garde contre les calculs du genre « 1c m, 1h.. , mais Martine, quand on y est c'est bien plus difficile et je ne peux m'empêcher de me dire que 9H, ça va être long et que je ne tiendrais pas car je commence à me tétaniser dans la baignoire…Alors je demande la péridurale…La sage-femme me dit qu'elle pense qu'au fond de moi, je ne la veux pas, alors je lui crie dessus, mais bien sûr, qu'est-ce qu'elle croit, ça fait 3 mois que je me prépare tous les jours avec le yoga, la respiration, bien sûr que c'est un échec, que j'ai une trouille bleue qu'on me pique dans le dos, mais que là j'ai mon coccyx qui va éclater…Alors très douce, elle me dit qu'elle va m'aider à passer le cap, elle me dit que je suis courageuse car si j'ai mal comme ça au coccyx, c'est surement que le bébé arrive par les reins, qu'on va trouver une autre position et qu'elle va me donner un coup de pouce avec un calmant. Elle me dit d'essayer une demi-heure dans cette position et si la douleur au coccyx ne passe pas, elle me posera la péridurale . Je reprends mes esprits, le deal me paraît correct, on sort de la baignoire, et je me mets sur un côté sur un lit où je reprends mes respirations en criant de plus belle et où le calmant m'aide un peu, enfin je crois, et peu de temps après on est à 2cm. Et là, peu à peu je rentre dans une nouvelle phase, complètement animale, je me sens lionne au moment des contractions, je crie de tout mon être pour évacuer la douleur en faisant la respiration de la vague, et lorsque la détente arrive, je ne suis plus là, je suis une toute petite fille qui se recroqueville sur elle-même et je m'endors, pouce à la bouche ! Le pouce je ne me rappelais pas vraiment, c'est Mathieu qui m'a dit ensuite. Et moi qui pensait que ça allait durer des heures, deux heures après j'étais à dilatation complète…La sage-femme me demande si je n'ai pas envie de pousser, hein quoi déjà, mais j'allais demander la péridurale moi !, Mathieu me dira par la suite, que je n'étais plus du tout là, je répondais avec un temps de latence incroyable...Je m'assieds dans les bras de Mathieu afin qu'il me serve de dossier et c'est finalement une heure après que Paulin pointera le bout de son nez, tout étonné, regardant son papa, moi continuant de pousser car je n'avais pas compris qu'il était là… Notre lutin des neiges est là, je n'en reviens pas, c'est si fort, il nous regarde, je pleure dans les bras de Mathieu, on a réussi lui dis-je, on a réussi sans péridurale, je me sens si fière de nous !!!Cette grossesse fut une belle aventure à deux, maintenant l'histoire s'écrit à trois, les nuits sont courtes, on est exténué mais contents !!. "

Gaelle, naissance de Paulin, le 8 décembre 2012