



# Yoga futures mamans

<b>Description</b>	L'attente d'un enfant est une période privilégiée dans la vie d'une femme et le yoga un accompagnement tout en douceur qui permet de renforcer le dos, de se détendre, de s'intérioriser et de se préparer au grand moment de la naissance.
<b>Contenu</b>	<p>Les séances sont variées, tout en respectant un schéma précis, ainsi composé :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprentissage d'une bonne respiration, très utile dans le quotidien et durant l'accouchement</li><li>• Initiation à des postures simples mais efficaces adaptées à la femme enceinte</li><li>• Plages de détente entre les exercices, ainsi qu'une détente plus longue en fin de cours</li><li>• Vocalisations « yoga du son » permettant une bonne respiration et le calme mental.</li></ul> <p>N:B : la séance peut être vendue à l'unité(frs 22.-).</p>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Femmes enceintes
<b>Objectifs</b>	Ce cours accompagne la femme tout au long de sa grossesse en lui apportant détente et mieux-être. La grossesse implique des changements profonds de tout le corps humain, sans oublier le psychisme, les émotions. Le yoga pratiqué régulièrement apporte non seulement un meilleur contact de la femme avec son corps, mais, par la conscience et la détente, révèle la force instinctive que chaque femme porte en elle. Il peut être pratiqué tout au long de la grossesse
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Le travail corporel est fluide, doux, le geste étant lié au souffle. Enseignement interactif.
<b>Informations supplémentaires</b>	Prévoir une tenue confortable.
<b>Date</b>	sur demande / D_28617
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 22.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)
<b>Ecole-club Migros Balexert</b>	Tel. +41 58 568 80 80
Avenue du Pailly 21 1220 Genève	ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>