



Yoga futures mamans

Description	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.
Contenu	<p>Les séances sont variées, tout en respectant un schéma précis, ainsi composé :</p> <ul style="list-style-type: none">• Apprentissage d'une bonne respiration, très utile dans le quotidien et durant l'accouchement• Initiation à des postures simples mais efficaces adaptées à la femme enceinte• Plages de détente entre les exercices, ainsi qu'une détente plus longue en fin de cours• Vocalisations « yoga du son » permettant une bonne respiration et le calme mental. <p>N:B : la séance peut être vendue à l'unité(frs 22.-).</p>
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Femmes enceintes
Objectifs	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
Méthodologie/Didactique	Le travail corporel est fluide, doux, le geste étant lié au souffle. Enseignement interactif.
Informations supplémentaires	Prévoir une tenue confortable.
Date	sur demande / D_28617
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 22.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)
Ecole-club Migros Genève	Tel. +41 58 568 80 00
Esplanade Pont-Rouge 2 1212 Grand-Lancy	ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch ecole-club.ch