



# Yoga Postnatal

<b>Description</b>	La naissance d'un bébé est un événement marquant dans la vie d'une femme ; Pendant la grossesse, la jeune femme prend le temps de s'occuper de sa santé et indirectement de celle de son enfant qu'elle porte. Après l'accouchement, la jeune maman se voue entièrement à son bébé et ne trouve guère le temps de prendre soin d'elle-même. Et pourtant, la phase de vie qui suit un accouchement est très importante.
<b>Contenu</b>	Pratique de postures de yoga adaptées aux besoins de la jeune mère, notamment pour retrouver le tonus musculaire au niveau du plancher pelvien et de l'abdomen ; pratiques respiratoires qui facilitent le métabolisme, permettant ainsi d'affiner la silhouette. Correction de la posture debout, afin de retrouver le centre de gravité.
<b>Prérequis</b>	Ce cours se destine à toutes femmes ayant accouché depuis plus de trois mois et sans contre-indications de son médecin. Ce cours est destinée aux jeunes mamans sans leur(s) enfant(s).
<b>Objectifs</b>	Remise en forme en douceur après la naissance, permettant de retrouver la tonicité musculaire, l'énergie et la silhouette d'avant les 9 mois de la grossesse.
<b>Date</b>	sur demande / D_58009
<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)