



# Yoga prénatal

<b>Description</b>	Vous êtes enceinte? Vous souhaitez vous relaxer et être en relation avec votre futur bébé? Alors ce cours de yoga prénatal est pour vous. Des exercices adaptés pour vivre sereinement sa grossesse.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga adapté à la grossesse pour aborder en toute confiance les changements qui accompagnent cette période</li><li>• Exercices pour améliorer la circulation sanguine et diminuer les problèmes de rétention d'eau</li><li>• Exercices de tonification musculaire et d'assouplissement du bassin</li><li>• Exercices de respiration et de relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis. Nous conseillons toutefois de demander l'accord préalable du médecin.
<b>Groupe cible</b>	Ce cours s'adresse à toutes les femmes enceintes.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à garder un corps sain, souple et harmonieux</li><li>• Vivre sereinement sa grossesse</li><li>• Pratiquer une activité sans danger pour soi et le bébé</li><li>• Agir pour prévenir les troubles de la grossesse : fatigue, jambes lourdes, maux de dos, etc.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_84036
<b>Durée</b>	Total période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 0.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)