



LE YOGA PRENATAL

Le yoga est un art séculaire venant de l'Inde. Il favorise la découverte de soi par des gestes et des postures simples, la conscience de la respiration, la relaxation et l'apaisement du mental.

Le yoga s'adapte parfaitement aux femmes enceintes, les prépare à l'accouchement et leur permet de mieux récupérer ensuite.

Cette approche permet :

- de découvrir et d'écouter son corps qui change, le délier ;
- de soulager les maux liés à la grossesse tels que les problèmes de circulation sanguine, les maux de dos, les problèmes de sommeil... ;
- d'explorer le bassin, le périnée et apprendre à en jouer pour aider au passage du bébé ;
- d'avoir des repères pour tonifier le périnée après l'accouchement ;
- de se préparer à l'accouchement grâce aux postures, au souffle et à la détente ;
- d'aller à la rencontre du bébé ;
- d'expérimenter la relaxation pour traverser autrement les tensions physiques et psychiques ;
- de rencontrer d'autres futures mamans.

Le cours est donné par une sage-femme diplômée en yoga.



Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital