



# LE YOGA

## Les bienfaits du yoga

Grâce à des mouvements simples et adaptés aux femmes enceintes, le yoga permet :

- une prise de conscience du corps ;
- un assouplissement et un raffermissement de la musculature.

Grâce à une respiration contrôlée et consciente, le yoga induit également :

- un équilibre psychique ;
- une relaxation favorisant le bien-être de la maman et du bébé.

**Le yoga vous permet de vivre harmonieusement votre grossesse et votre accouchement.**

## Le cours se compose :

- d'échauffements ;
- de mouvements pour soulager les inconforts liés à la grossesse ;
- de postures facilitant le travail et l'accouchement ;
- de techniques de respiration et de relaxation utiles à la détente, au calme et à la gestion de la douleur durant la grossesse et l'accouchement.

## En pratique

Contactez la maternité pour la prise de rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Pour profiter pleinement de votre séance, nous vous invitons à porter une tenue confortable et à vous munir d'un grand essuie de bain.

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

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



**EpiCURA**  
mon hôpital