

# Les classes Espace Yoga

## YOGA PRÉNATAL

Yoga et méditation pour une grossesse épanouie...

Le yoga prénatal utilise les postures, la respiration et la méditation pour aider les futures mamans à retourner en contact plus profondément avec leur corps qui est lui, en changement important durant les neuf mois de la grossesse. Elles ressentiront un bien-être général et une meilleure harmonie Corps et Esprit. Réapprenez à respirer en profondeur, dynamisez votre énergie et préserver l'alignement de votre posture.

Un moment tout spécial pour prendre soin de soi, se découvrir, ralentir et apprivoiser la maternité. Un doux moment à partager entre futures mamans, avant l'arrivée de bébé...

Note : Pour les nouvelles praticiennes, début après la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.