

Yoga prénatal



Pendant la grossesse plusieurs changements ont lieu en même temps, au niveau corporel, mental et émotionnel.

Le yoga prénatal peut aider à retrouver un nouvel équilibre.

Chaque séance est un moment pour soi et son bébé.

RESPIRATION

Le yoga permet de devenir conscient de sa respiration. Si notre respiration est devenue superficielle suite à une épisode de tension ou de stress, nous pouvons l'influencer à notre avantage.



POSITIONS

Les positions de yoga peuvent soulager les maux de grossesse et prévenir les douleurs du dos et du bassin.



Combiner la respiration, la méditation et les mouvements permet d'avoir un effet positif sur vous en tant que futur maman, et de cette façon sur votre bébé.



PRÉPARATION

Le yoga prénatal est également une préparation en vue de l'accouchement, car sa physiologie se déroule de façon optimale quand vous êtes détendue. Au cours des séances nous parlerons des hormones qui entrent en jeu lors du travail d'accouchement et des positions qui facilitent l'accouchement.

TOUT EN DOUCEUR...

Le yoga prénatal est une forme douce du yoga qui peut être pratiqué en toute sécurité dès 14 semaines de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse. Il n'est pas nécessaire d'avoir de prérequis en yoga.

EN PRATIQUE

Les séances sont individuelles et durent une heure. Votre partenaire est toujours le bienvenu.

Vous pouvez prendre un seul rendez-vous si vous voulez découvrir le yoga prénatal. Ensuite nous vous invitons à suivre une série de 4 séances.

Le dernier rendez-vous est une séance en duo pour votre partenaire et vous. Cette séance aborde des informations sur la naissance, des exercices de yoga en duo et des techniques de massage.

Il est possible de suivre plusieurs séries de 4 séances afin de vous offrir une préparation à la naissance optimale.

La maternité du CHU Brugmann

Site Victor Horta

Place Arthur Van Gehuchten 4
1020 Laeken

Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement :
sur rendez-vous au 02/477.20.10

Site Paul Brien

Rue du Foyer Schaerbeekois 36
1030 Schaerbeek

Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement :
sur rendez-vous au 02/477.93.96 ou 02/477.20.10