

VIS À VIE

Respirer, bouger en conscience, se détendre
mieux vivre !

— Yoga et maternité —



Vivre sa grossesse en conscience
et son accouchement en confiance



www.visavie-ramonville.fr

Agréé Jeunesse et Sport
Possibilité de sport sur ordonnance

La pratique est orientée sur les besoins spécifiques de la femme enceinte pour :

- . accompagner les transformations de son corps de grossesse, et s'adapter à ses changements, tout en s'ouvrant à la présence de bébé,
- . entretenir la joie, le lâcher prise, la présence et se préparer à être pleinement actrice de son accouchement pour accueillir son enfant,
- . s'offrir un moment d'échanges entre femmes, de partages sur son ressenti et ses expériences.

Les séances sont composées d'enchaînements, de postures, de respirations, de visualisations, de relaxations et détente.

Cours hebdomadaires

mercredi 12h15-13h30

Salle Pablo Picasso

Ramonville

5 min à Pied terminus Métro ligne B

Martine LAURINE

Professeure de yoga

martine.laurine@free.fr

06 83 85 55 45

Ne pas jeter sur la voie publique