

Yoga pré / post-natal et hatha

Description :

Pratiquer le yoga prénatal tout au long de la grossesse permet au corps de se préparer pour le grand jour, tant physiquement que mentalement! Le yoga vous apportera nombreux bienfaits physiques dont la préparation du bassin et du plancher pelvien ainsi que les abdominaux profonds.

Je vous accompagnerai dans cette période si transformatrice! Les nouvelles mamans ont souvent très hâte de retrouver l'énergie et la forme. Permettez-vous un moment avec votre bébé pour vous remettre à l'exercice en douceur, en prenant en compte les grands changements des derniers mois. (6 semaines et +).

L'emphase est mise entre autres sur la remise en forme du plancher pelvien! Il est important de le travailler en période postnatale, cela vous rendra service pour le reste de votre vie de femme!

Le hatha yoga est la forme de yoga la plus traditionnelle et accessible. Venez-vous déposer chaque matin pour une pratique à la fois athlétique et relaxante.