

**Béatrice HÉROGUER - 06.85.35.07.56**

## **YOGA pour femmes enceintes**

*Profiter pleinement des mois de grossesse, période riche en découvertes et en changements...  
Aborder sereinement l'accouchement par une pratique régulière,  
source de force, d'énergie et de bien-être*

### **Ma séance de YOGA prénatal (à partir du 4<sup>ème</sup> mois)**

- Exercices physiques simples et adaptés** : *pour éliminer les tensions physiques et soulager le dos*  
**Exercices de respiration** : *pour apaiser les pensées et gérer le stress*  
**Relaxation finale** : *pour lâcher-prise et amener une détente profonde*

**le 2<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois, à partir de janvier 2010, sur Rendez-vous**  
**(dans les locaux de l'association)**  
**de 14h30 à 15h30 ou de 16h00 à 17h00**  
***N'hésitez pas à découvrir cette pratique globale et efficace !***

### **Les tarifs**

20€ la séance / 90€ 5 séances / 150€ 10 séances  
**Cours d'essai 10€**

### **Le YOGA**

**Le YOGA est une science complète de la vie, qui a son origine en Inde, il y a des milliers d'années.  
C'est le système de développement humain le plus ancien au monde, qui englobe le corps et l'esprit.  
Dans notre monde stressé, cette pratique prend toute sa place, tant pour les adultes, les enfants, les personnes âgées, les femmes  
enceintes, et apporte une réponse adaptée à chaque stade de la vie.**

### **Le professeur**

**Diplôme international de professeur de Yoga Traditionnel**  
**Diplôme international en gestion du stress, reconnu par l'Université des Sciences Humaines de Montréal (Québec)**  
**15 années d'enseignement du Yoga**