



Yoga post-natal

Remise en forme (**juste**) après bébé

Le vendredi matin à 11h00

177 rue de Fontenay à Vincennes

En petits groupes, ces séances de yoga post natal sont spécialement conçues pour les **suites de couches immédiates**. Elles peuvent être pratiqué dès la **sortie de la maternité** avant même la rééducation périnéale et **y compris en cas de césarienne**.

Nous passons en revue le portage des bébés, les positions d'allaitement, la remise en place du bassin de la maman et les traitements de tous les petits « bobos ».

La protection du périnée et le renforcement des « bons » abdominaux sont les points forts de ce cours.

Ce cours est **un moment de détente et de remise en forme**. C'est une occasion pour vous de vous retrouver sans vous séparer de votre bébé si vous le souhaitez.

25€ la séance

Ces cours sont assurés par une sage-femme diplômée et ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale.

Réservation **06 37 38 83 17**