

Le yoga maternité vise à mieux appréhender l'état de grossesse.

Professeur : Jacqueline Giordo

diplômée de Kundalini Yoga

Téléphone : 06.10.96.33.53

Le travail est axé sur trois plans :

- La posture,

- Le souffle,

- *La concentration.*



Au travers d'une relaxation profonde et musicale, retrouver l'art de toucher, d'entrer en relation avec son corps, avec son bébé.

Cela peut aider les femmes à mieux supporter les tensions dûes aux contraintes physiques et psychiques ainsi que sociales auxquelles elles sont souvent sensibles.

Se recentrer et s'ouvrir sur ces bouleversements.

Développer la confiance en soi.

Faire de la respiration une alliée sûre pour accueillir ses peurs.

Travail de visualisation.

Découverte des différents points énergétiques.

Echanges et cercles de paroles afin de devenir pleinement actrice de son accouchement.

Explorer les dimensions de la femme/mère, l'idéalisation, la réalité.

Méditation, travail sur la voix.

Yoga bébés, massages bébés (indiens, shantala) □ le lundi matin de 10h à 11h30

