



Lavau sur Loire

# Mama Yoga



## Yoga pré-natal à Lavau

Le yoga, à travers la respiration et des postures adaptées, permet de vivre la grossesse dans l'épanouissement et le bien-être.

Bien respirer, bien bouger est essentiel à cette période tant pour la mère que pour le bébé.

Eviter les maux de dos, respirer, s'étirer, soulager les problèmes digestifs, éliminer le stress, favoriser la circulation, prendre conscience de son périnée... je vous accompagne dans un mieux-être global.

Les techniques enseignées vous serviront au cours de la grossesse mais aussi à mieux faire face à la fatigue et à récupérer plus vite après l'accouchement.

Des bienfaits tout en douceur par le biais de postures spécifiques pour les femmes enceintes.

Tous les lundis de 18h30 à 19h45, Salle de la roselière

Contact:

Eva 06 23 46 81 87

contact@mama-yoga.com

via facebook : [www.facebook.com/mamayoga44](https://www.facebook.com/mamayoga44) 

Site web: [mama-yoga.com](https://mama-yoga.com) 