

[Atelier d'initiation au yoga post-natal](#)

Samedi 21 janvier 2023 à 09h00

Le Point Information Jeunesse propose aux Madeleinoises des ateliers gratuits d'initiation au yoga post-natal.

Lors des 3 premiers mois après l'accouchement, le corps de la jeune maman connaît un **rééquilibrage** physique, hormonal et émotionnel des plus importants.

L'envie de reprendre progressivement une **pratique physique** peut se faire ressentir, afin de retrouver son **tonus**, sa **mobilité** et sa **confiance en soi**. Il est important que tout cela se fasse dans la bienveillance et en douceur.

La pratique du yoga adapté au corps de la jeune maman est idéale pour :

- se remettre en forme après l'accouchement et retrouver de la mobilité
- tonifier son périnée, plancher pelvien, sa sangle abdominal
- soulager les tensions du portage
- se ré-approprier son corps

Une séance type de yoga post-natal se compose de **3 phases** :

- **Un pranayama** : recentrage de son attention et de sa respiration, afin de se préparer à la pratique du yoga
- **Un enchaînement d'asanas** : pratique de plusieurs postures d'abord au sol puis debout
- **Un shavasana** : relaxation de fin de séance permettant de profiter des bienfaits du yoga et de laisser le corps intégrer la pratique

Point information jeunesse, 12 rue du Moulin

[Point Information Jeunesse](#)

12 rue du Moulin
59110 La Madeleine
France

[03 28 52 66 90](tel:0328526690)
[06 77 82 82 15](tel:0677828215)

Lundi, mercredi : 9h-12h | 14h-17h Mardi : 9h-12h vendredi : 9h-13h Jeudi : 14h-17h

informationjeunesse@ville-lamadeleine.fr