Atelier d'initiation au yoga post-natal

Samedi 04 février 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 connait 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 ce 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 enchainement d'asanas** : pratique de plusieurs postures d'abord au sol puis debout
- **Un shavasana** : relaxation de fin de séance permettant de profiter des bienfait 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
06 77 82 82 15

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

informationjeunesse@ville-lamadeleine.fr

Autres sessions de yoga post-natal

Samedi 15 octobre 2022
Samedi 22 octobre 2022
Samedi 19 novembre 2022
Samedi 03 décembre 2022
Samedi 10 décembre 2022