

Atelier de yoga prénatal

Papa, maman et moi



Avec Pascale Arsenault

Samedi 18 février 2012

De 13h à 16h30

Un atelier pour les femmes enceintes et leur conjoint ou accompagnant à la naissance visant à développer une réflexion autour de la grossesse et l'accouchement et donner des techniques pour faciliter ces deux moments si important que vous allez vivre ensemble.

Ensemble, durant l'atelier nous allons:

- Mieux comprendre les transformations en cours dans le corps et développer de nouvelles habitudes pour faciliter le quotidien
- Apprendre des façons de soulager certains inconforts liés à la grossesse
- Apprendre des techniques simples pour faciliter le travail et atténuer les douleurs durant l'accouchement
- Définir le rôle du père pendant l'accouchement. Les papas ou accompagnants seront plus confiants quant au rôle qu'ils ont à jouer
- Augmenter votre complicité et les habiletés de communications pour traverser ensemble cette aventure qu'est la naissance de votre enfant
- Augmenter votre confiance en vous-même, en votre couple, en votre famille.

110\$+taxes pour le couple

Niveaux : Aucune expérience requise.

Les places sont limitées, réservez vos places en vous inscrivant.

Inscription sur place ou à info@centreyogasante.ca ou par téléphone (450) 622-9642

Centre  GA santé
www.centreyogasante.ca

205, boul. Curé Labelle, # 102, Ste-Rose, Qc, H7L 2Z9

Tel : 450-622-9642