

Le Yoga prénatal



Qu'est-ce que le yoga prénatal ?

Le yoga prénatal s'appuie sur les principes du **yoga traditionnel**. La grossesse est le lieu de bouleversements profonds qui impose une démarche de prise de conscience **physique**, psychique et émotionnelle. Le yoga prénatal agit sur ces trois plans, la recherche du bien-être restant la **priorité**.

Comment se déroule une séance ?

Le travail postural est adapté aux différents stades de la grossesse avec l'aide de supports (chaises, murs, coussins...).

Ce travail d'«*asanas*» est associé au contrôle de la respiration «le *pranayama*», voie d'intériorisation indissociable de chaque exercice proposé. Cette parenthèse de sérénité vers un bien-être physique et spirituel permettra de vous préparer sereinement à l'accouchement.

De fait, des exercices spécifiques (mobilité du bassin, travail des muscles pelviens) seront également abordés.

La séance s'achèvera par un temps de discussion, de questions où des fiches pratiques vous seront proposées.

A qui s'adresse-t-il ?

Le yoga prénatal s'adresse à toutes les femmes, adeptes ou non du yoga, du début à la fin de la grossesse, sauf contre-indication médicale.

Comment les séances s'organisent-elles ?

Les séances ont lieu par groupe de **douze personnes maximum**, dans un lieu paisible et propice au ressourcement.