

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.