

***Le yoga maternité vise à mieux appréhender l'état de grossesse.***

*Professeur : Jacqueline Giordo*

*diplômée de Kundalini Yoga*

*Téléphone : 06.10.96.33.53*

Le travail est axé sur trois plans :

- La posture,
  
- Le souffle,

- *La concentration.*



*Au travers d'une relaxation profonde et musicale, retrouver l'art de toucher, d'entrer en relation avec son corps, avec son bébé.*

*Cela peut aider les femmes à mieux supporter les tensions dûes aux contraintes physiques et psychiques ainsi que sociales auxquelles elles sont souvent sensibles.*

*Se recentrer et s'ouvrir sur ces bouleversements.*

*Développer la confiance en soi.*

*Faire de la respiration une alliée sûre pour accueillir ses peurs.*

*Travail de visualisation.*

*Découverte des différents points énergétiques.*

*Echanges et cercles de paroles afin de devenir pleinement actrice de son accouchement.*

*Explorer les dimensions de la femme/mère, l'idéalisation, la réalité.*

*Méditation, travail sur la voix.*

*Yoga bébés, massages bébés (indiens, shantala) □ le lundi matin de 10h à 11h30*

