

Centre **YOGA K**
Rouvenettaz 2
1820 Montreux
www.yogak.ch
@y_o_g_a_k_



La périnatalité, c'est son domaine!
Multiplement formée, notamment en Yoga pré/post-natal, Yoga avec enfants, Yoga thérapie ou encore massage bébé, Joanna guidera ce cours prénatal chez YOGA K

YOGA PRÉNATAL



Cours de Yoga adapté
dès la 1ère semaine de grossesse
jusqu'au terme (avec accord du médecin)

Tous les jeudis soirs
18H30-19H30

Tarif par cours
CHF 25 tarif dégressif avec carte de
cours (6, 12, 24 ou 32 cours)

Tous niveaux bienvenus

Une activité physique bénéfique pour la femme enceinte
et un moment partagé avec ce petit être qui grandit en soi



S'octroyer une pause hebdomadaire
durant sa grossesse, un temps pour
être pleinement ensemble,
par la pratique de postures
et de techniques de respiration,
afin de se préparer à la rencontre
avec son bébé

"Être avec toi, là, maintenant,
dans l'instant présent"



Inscription recommandée au 079 548 33 52