

# Yoga Maman & bébé

L'espace Maman Bébé est animé par deux sages-femmes diplômées de yoga.

## Yoga prénatal

La grossesse est un moment privilégié, le corps se modifie pour donner la vie, le mental évolue. Le yoga est parfaitement adapté à chacune de ces étapes pour vivre une grossesse sereine. Le yoga aide à relier la maman et son bébé et à approfondir une véritable relation.

Les cours privilégient le travail de conscience, d'assouplissement et de renforcement des muscles du bassin, du dos et des cuisses, nécessaire lors de l'accouchement.

La respiration (pranayama), la concentration, la relaxation, la méditation aident.

### ✓ Horaires des cours collectifs

Lundi : 16h30-17h30  
19h00-20h00

Mardi : 18h-19h

Vendredi: 12h30-13h30

✓ Séances de méditation spécifique pour les femmes enceintes

✓ Cours particuliers : à la demande

✓ Ateliers : respirations + travail du corps + relaxation + méditation

## Yoga post-natal avec bébé

Il permet une reprise de l'activité physique en douceur. La pratique en petit groupe de cinq mamans assure un travail individuel adapté à chacune tout en permettant de partager les expériences avec les autres mamans. Les bébés participent aux postures avec leur maman, selon leur âge, ils effectuent des petits mouvements.

### ✓ Horaires des cours collectifs avec bébé

Lundi : 15h-16h

Mercredi : 15h-16h

### ✓ Cours particuliers à la demande

✓ **Ateliers Mamans et Bébé** : (1h30) pratique pour la maman et son bébé.

✓ **Ateliers Bébé** : (1h30) yoga Bébé + apprentissage du massage Bébé

Les mamans s'initient au yoga adapté à leur bébé ainsi qu'au massage.

✓ **Ateliers Mamans «prendre soin de soi»** (2h30): yoga, sauna et relaxation.

Chaque maman s'accorde, en participant à cet atelier, un moment de détente pour se poser, se retrouver. La pratique du yoga, à son rythme, est suivie d'un sauna qui assure l'élimination des toxines... Le corps se recharge et le mental s'apaise pour un réel moment de bien-être.

## Yoga au féminin

### ✓ Horaires des cours collectifs

Samedi : 11h - 12h

✓ Cours particuliers : à la demande

Techniques de TRIBANDHAS, équilibre physiologique intime. Ce travail plus spécifique s'adresse aux femmes de tout âge. Il permet de renforcer vos muscles pelviens, et de prévenir certains inconforts féminins.

## Les tarifs

✓ Cours collectifs

carnet de 10 tickets : 170€ (+10€ d'adhésion FFYS)

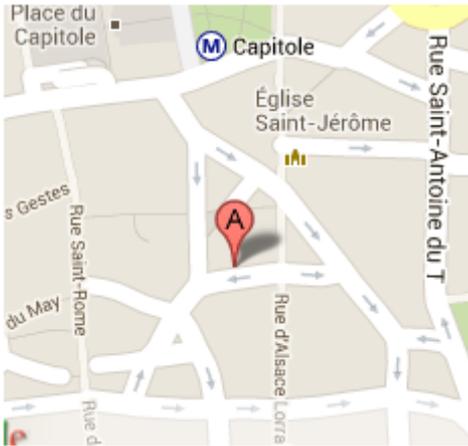
✓ Atelier : de 25 à 40€ en fonction du programme (variable suivant les participantes)

✓ Cours particulier : 55€

✓ Cours particulier en couple : 65€



**YOGA & SON**  
fédération française yoga & son



**Centre Yoga & Son**  
**Camélia Clavel**

**7 rue du Fourbastard, 31000 Toulouse**

**domi@yoga-et-son.com**  
**Tel 06 70 20 20 51**  
**genevieve@yoga-et-son.com**  
**Tel 06 81 02 20 15**

## **Yoga Prénatal & Postnatal**

**animé par deux sages-femmes,  
enseignantes de Yoga**

**Dominique Paquien**  
**tel 06 70 20 20 51**

**Geneviève Desliens**  
**tel 06 81 02 20 15**



**Centre créé par Camélia Clavel en 1984**