

# Les cours de YOGA PRÉNATAL FUTURE MAMAN

Le yoga prénatal est un travail corporel et respiratoire spécialement adapté aux femmes enceintes

Ce cours permet aux futures mamans de se relaxer, maîtriser le fonctionnement du diaphragme, de la ceinture abdominale et du périnée, libérer les émotions, s'ancrer dans l'instant présent, apprendre l'art de la respiration.

Cet apprentissage permettra à la future maman de soulager les maux de la grossesse et de se préparer sereinement à l'accouchement.

## Cours collectif • individuel

Sur OLORON le VENDREDI (Studio AUBA)

● Cours collectif 12h30 à 13h30

\*Pas de pré-requis nécessaires en yoga  
A partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse avec ordonnance médicale.  
Le Yoga prénatal ne peut se substituer au suivi médical.



# Les séances de YOGA PRÉNATAL EN COUPLE(S)

Partager à deux un moment unique pour vivre la grossesse autrement et préparer son accouchement

Que ce soit en séance individuelle ou lors de l'atelier collectif, la future maman et son binôme (conjoint(e), amie, parent) vivront une heure de douceur intense. La maman trouvera l'appui de son binôme qui gravitera, tel un satellite autour d'elle, pour l'aider à tenir ses postures.

Cette séance sera l'occasion pour le conjoint de vivre le quotidien de sa compagne, pour elle de s'appuyer sur sa force et sa bienveillance ; pour eux deux de prendre le temps de ressentir... Emotions garanties

## Séance individuelle • Cours collectif

Sur OLORON (Studio AUBA)

Séance individuelle : à la demande - Cours collectif : 1 fois/trimestre

Nouveauté / UNIQUE sur OLORON

# Les cours de YOGA POSTNATAL MAMAN & BÉBÉ

Vivre la période postpartum de la façon la plus douce possible est essentiel

Ce cours permettra aux mamans de récupérer après l'accouchement, d'être dans une pratique douce pour les aider à se ressourcer et à renforcer le lien avec leur bébé (de 3 mois à 7 mois) !

Une première partie sera dédiée spécifiquement aux mamans et une seconde où nous inviterons bébé, allongé sur le dos et sur le ventre, dans des postures de yoga pour le soulager de ses maux de ventre, favoriser sa digestion, trouver son calme, améliorer son sommeil.

## Cours collectif • individuel

Sur OLORON le JEUDI (Studio AUBA)

● Cours collectif 17h à 17h45

\*Pas de pré-requis nécessaires en yoga



Pensez au BON CADEAU et offrez de la détente à votre sœur, votre fille, votre amie, votre chérie avant ou après son accouchement !



© CREATIV-ID - agence communication - Oloron  
Ne pas jeter sur la voie publique - Crédits photos : Joëlle Couloume - Orama Italia



Cynthia Chicrop

Danseuse

Créatrice et professeur de Dhyana-Danse @

Professeur de yoga vinyasa & Yin Yoga

(certifiée Yoga Alliance)

de Yoga Prénatal & Postnatal (certifiée AliaOm)

Contact : 07 84 98 16 26

aub.a.oloron@gmail.com

Studio AUBA (Quartier PONDEILH)

30 rue du 8 Mai - OLORON

Plus d'infos. sur : [www.auba.fr](http://www.auba.fr)

