



## Accompagnement Yoga Maternité

Avec Patricia Bousquet, professeure diplômée de l'EFY, membre titulaire de la FNEY, formée au yoga prénatal et post-natal à l'Institut Bernadette De Gasquet

### Yoga prénatal

La maternité est une merveilleuse aventure pour la femme, qui transforme non seulement son corps, mais aussi tout son Être.

Se préparer à devenir maman, c'est une aventure intérieure... Alors, qu'est-ce qui mieux que le yoga peut accompagner la femme enceinte dans cette lente transformation, qui peut susciter des doutes, des questionnements, des inquiétudes, voire des angoisses.

Prendre soin de son corps et de son esprit, n'est-ce pas la meilleure façon pour la future maman de prendre soin du bébé qu'elle porte ?

#### Tarifs octobre 2021

##### Accompagnement personnalisé prénatal

- Accompagnement collectif en groupes (3 à 5 participantes) : 15 € la séance (\*)
- Accompagnement individuel : 40 € la séance
- Séance à domicile : à partir de 50 € (\*\*)

(\*) : Difficultés budgétaires (RSA, ...) : tarifs étudiés selon situation (les tarifs ne doivent pas constituer un obstacle à la pratique - merci de me faire savoir)

(\*\*) : tarif étudié selon la distance



### Formulaire d'adhésion Yoga & Maternité à l'Atelier du Geste Juste

*Merci d'écrire lisiblement*

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Gsm : .....

Date d'inscription : .....

Terme de la grossesse : .....

*(Merci de prendre connaissance des recommandations au verso et compléter le questionnaire santé)*

## Conseils pour pratiquer dans de bonnes conditions

- Il est recommandé d'arriver au cours au moins 5 mn avant le début du cours
- Il est conseillé de pratiquer en dehors des périodes de digestion (**prévoir au moins 1h30 à 2 h après le repas**). Si besoin, prendre un encas léger.
- Portez une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements, et évitez de porter des bijoux qui peuvent vous gêner ou vous blesser pendant la pratique.
- Par ailleurs, le yoga se pratique pieds nus (ou en chaussettes pour les plus frileux/frileuses)
- Enfin, prévoyez une serviette ou un paréo pour couvrir le tapis (ou venez avec votre propre tapis).

## Recommandations

- Signalez vos éventuelles douleurs (mal au genou, à l'épaule...) ou gêne, ainsi que les problèmes de santé ou les inconforts en lien, ou non, avec la grossesse.
- Soyez vigilants et à l'écoute de votre ressenti afin de pratiquer dans la justesse. **Une posture qui fait mal est une posture mal faite**, c'est-à-dire qu'elle n'est pas juste. L'enseignant n'est pas dans votre corps, il ne peut ressentir à votre place ce qui est juste pour votre corps du moment présent.



## Questionnaire santé

|                           | OUI | NON |              | OUI | NON |
|---------------------------|-----|-----|--------------|-----|-----|
| Douleurs cervicales       |     |     | Scoliose     |     |     |
| Hernie discale/ Sciatique |     |     | Hypertension |     |     |
| Douleurs lombaires        |     |     | Hypotension  |     |     |

Pathologies à signaler ou autres (en lien ou non avec la grossesse)

.....

.....

.....

(\*) Les informations que vous communiquez sont confidentielles. Merci de votre confiance.