

Atelier d'initiation au yoga post-natal

Samedi 25 mars 2023 à 09h00

Le Point Information Jeunesse propose aux Madeleinoises des ateliers gratuits d'initiation au yoga post-natal.

Lors des 3 premiers mois après l'accouchement, le corps de la jeune maman connaît un **rééquilibrage** physique, hormonal et émotionnel des plus importants.

L'envie de reprendre progressivement une **pratique physique** peut se faire ressentir, afin de retrouver son **tonus**, sa **mobilité** et sa **confiance en soi**. Il est important que tout cela se fasse dans la bienveillance et en douceur.

La pratique du yoga adapté au corps de la jeune maman est idéale pour :

- se remettre en forme après l'accouchement et retrouver de la mobilité
- tonifier son périnée, plancher pelvien, sa sangle abdominal
- soulager les tensions du portage
- se ré-appropriier son corps

Une séance type de yoga post-natal se compose de **3 phases** :

- **Un pranayama** : recentrage de son attention et de sa respiration, afin de se préparer à la pratique du yoga
- **Un enchaînement d'asanas** : pratique de plusieurs postures d'abord au sol puis debout
- **Un shavasana** : relaxation de fin de séance permettant de profiter des bienfaits du yoga et de laisser le corps intégrer la pratique

Point information jeunesse, 12 rue du Moulin

Point Information Jeunesse

12 rue du Moulin
59110 La Madeleine
France

[03 28 52 66 90](tel:0328526690)
[06 77 82 82 15](tel:0677828215)

Lundi, mercredi : 9h-12h | 14h-17h Mardi : 9h-12h vendredi : 9h-13h Jeudi : 14h-17h

informationjeunesse@ville-lamadeleine.fr