



TU ES ENCEINTE ?



Tu as envie de

partager ce que tu vis avec d'autres futures mamans
&
profiter de moments de relaxation

OFFRE-TOI UN RDV BIEN-ÊTRE MENSUEL

A chaque rencontre,
Echange et informations pratiques sur diverses thématiques

GROSSESSE - NAISSANCE - POSTNATAL - BÉBÉ - COUPLE - ALLAITEMENT - CORPS
Relaxation & Yoga prénatal

A travers ce cycle de cercles prénataux,
nous t'accompagnons dans ces moments de ta vie de femme
où tu deviens aussi maman.

250€ le cycle
soit 50€/rencontre

Lundi 27 février
Lundi 27 mars
Lundi 24 avril
Lundi 15 mai
Lundi 12 juin

13h-
16h

Bonus

- Groupe de soutien Whatsapp
- Manuel de Yoga Pré et Postnatal
- Livret de ressources pour se préparer au postnatal
- 10% de réduction sur une prestation individuelle

*Cercles réservables à l'unité : 60€/rencontre

Nadège



Professeur de Yoga
Sonothérapeute

06.77.98.14.10

nada-atma.com

INFOS & INSCRIPTION

Coralie



Doula
Educatrice de Jeunes Enfants

06.76.03.54.91

bulles-de-partage.fr

Accessible à toutes à n'importe quel moment de votre grossesse

Cercles futures mamans

TU ES ENCEINTE ?

PREMIER RDV BIEN-ÊTRE MENSUEL

Un doux mélange entre un cercle de parole,
du yoga et de la relaxation...

RDV à Miribel



27 FÉVRIER

La grossesse :
mon corps, ma tête,
mon coeur

Suivi d'une séance de Yoga
pour atténuer
les maux de la grossesse

27 MARS

La naissance :
physiologie et besoin

Suivi d'une séance de Yoga
utile lors de l'accouchement
(postures et exercices de
respiration)





24 AVRIL

Le projet de naissance :
ce que j'aimerais et
ce qui pourrait arriver

Suivi d'une séance de Yoga
pour se connecter à son bébé

15 MAI

Après la naissance,
parlons pratico-pratique

Suivi d'une séance de Yoga
pour (ré)apprivoiser son corps
et astuces pour
masser/soulager bébé



12 JUIN

Après la naissance :
mon corps, ma tête, mon coeur

Suivi d'une séance de relaxation
et respiration pour s'apaiser

