

cours de yoga post-natal - Yoga.0



Teacher Info

Name: Administrator admin
Email: marco.portugal1@gmail.com
Phone: +12 (56) 485-645
Country: Switzerland

Listing details

Course Information

Course name: cours de yoga post-natal - Yoga.0
Short Description: COURS DE YOGA après l'accouchement avec le bébé
Description: Le programme du cours de Yoga Postnatal propose: Postures corporelles, avec le bébé, pour une bonne posture du dos et bassin. Exercices pour tonifier l'abdomen et le plancher pelvien. Relaxation et respiration. Rencontre entre vous. Objectifs: Retrouver la confiance en votre corps après l'accouchement. Rééduquer votre périnée et rétablir l'abdomen. Renforcer votre corps, tant au niveau de la souplesse, de l'équilibre et de la tonicité. Développer de meilleur postures avec le bébé. Avoir du plaisir dans une activité en groupe avec bébés.
Posted: Dec 18, 2017