

ACCOMPAGNEMENT personnalisé Pré et Post Natal

avec M-Françoise GARCIA

Moment unique et privilégié, le temps de la grossesse,



de l'accouchement et du retour de couche nécessite un accompagnement sensible et adapté à chacune.

Avec les outils du yoga, cet accompagnement

vous permettra de Vivre pleinement la grossesse, d'avoir des outils pour l'accouchement (notamment gérer la douleur). Puis, retrouver la tonicité du périnée, l'axe et vivre les différentes étapes du retour de couche.

Mère de deux enfants, M.F Garcia enseigne le Yoga depuis plus de 20 ans et enseigne également la danse contemporaine au Conservatoire Supérieur de Lyon

Contactez MF Garcia pour trouver la formule la mieux adaptée à votre rythme de vie et a votre profil

Renseignements et inscriptions :

Marie-Françoise GARCIA

06 07 24 17 53

yogavox@free.fr



affilié à l'Institut Français de Yoga

65 rue Hénon,
69004 LYON

www.yoga-danse-lyon4.fr