

ÉTAT DE SANTÉ ET INFORMATIONS PERSONNELLES
(ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX, TRAITEMENTS...):

Je déclare par la présente que mon état de santé me permet de suivre les cours de yoga de l'Association VAL YOGA animés par Fabienne Costa. Ni l'Association VAL YOGA ni les membres de son équipe ne peuvent être tenus pour responsables des blessures ou dommages que ma personne ou mes biens pourraient subir pendant les cours et lors de l'utilisation des services de l'Association. J'accepte les conditions d'inscription de l'Association : aucun acompte de pré-inscription et aucun forfait d'abonnement ne pourront donner lieu à un remboursement ultérieur.

Je m'engage en outre à respecter les règles de stationnement du lotissement de la Motte et de l'impasse Frédéric Le Normand.

J'autorise Fabienne Costa et l'Association VAL YOGA à diffuser dans différents supports (site internet, journaux, publications...) des photographies me représentant, prises dans le cadre des activités proposées par l'association.

Date :

Signature :

REPRISE DES COURS :
LE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

SÉANCES HEBDOMADAIRES

YOGA PRÉNATAL (POUR FEMMES ENCEINTES)

MARDI : 10h-11h

Les cours ont lieu pour un minimum de 4 futures mamans.

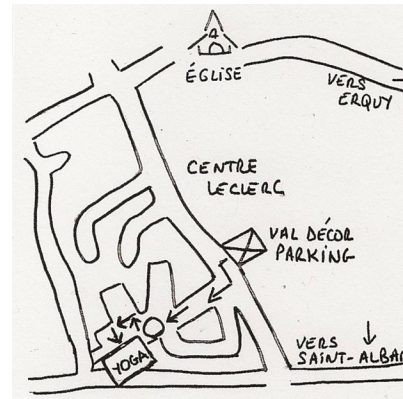
YOGA POSTNATAL (REMISE EN FORME APRÈS BÉBÉ)

MARDI : 11h15-12h15

Cours en ligne par visioconférence Zoom

LIEU : STUDIO DE YOGA A PLENEUF

5 Impasse Frédéric Le Normand
Stationnement interdit dans l'impasse.



FABIENNE COSTA

☎ 06 09 39 41 80

www.le-fil-du-yoga.fr

fabindia.costa@gmail.com

YOGA

PRÉNATAL & POSTNATAL

À PLÉNEUF- VAL-ANDRÉ

Cours animés par

Fabienne COSTA

Professeure certifiée affiliée à la
Fédération Nationale des Enseignants de Yoga
(F.N.E.Y.)

**PRATIQUE CORPORELLE
PENDANT & APRÈS LA GROSSESSE**
SELON LES PRINCIPES DU DR DE GASQUET
(Livre "Bien-être et Maternité", Albin Michel)

LE YOGA PRÉNATAL

Axé sur les principes fondamentaux du hatha-yoga, le yoga prénatal permet de bien vivre sa grossesse :

- en aidant chaque femme enceinte à trouver une posture juste, à mieux respirer, à s'étirer, tout en travaillant leur périnée,
- à développer la force et la souplesse nécessaires pour porter bébé, bien vivre son accouchement et se préparer à sa nouvelle vie quand bébé sera là,
- à traiter les désagréments et les douleurs rencontrés pendant la grossesse : maux de dos, sciatiques, problèmes digestifs et circulatoires, difficultés liées au sommeil...
 - Les futurs papa, s'ils le souhaitent, peuvent participer à ces séances afin d'accompagner et de soutenir leur partenaire, mais aussi de vivre pleinement leur chemin vers la paternité.
- Durée de la séance : 1h15

**LE YOGA POSTNATAL
REMISE EN FORME APRÈS BÉBÉ**

Le yoga postnatal, spécialement conçu pour les suites de couches dès la sortie de la maternité :

- sont axées sur le travail de protection du périnée et de renforcement des abdominaux, sur la détente du dos et des épaules,
 - proposent un moment de relaxation et de remise en forme pour les jeunes mamans, accueillies, si elles le souhaitent, avec leur bébé.
- Séances individuelles sur RDV, ou ateliers collectifs.
Ces séances ne constituent pas la rééducation périnéale prise en charge par la sécurité sociale. Ces deux activités sont complémentaires l'une de l'autre.
- Durée de la séance : 1h

LA RELAXATION

Le temps de détente à la fin de chaque séance de yoga prénatal & postnatal permet :

- d'écouter son corps dans sa globalité,
- d'apaiser les tensions physiques,
- de dissiper la fatigue,
- de lutter contre les effets du stress,
- de mieux gérer ses émotions,
- d'améliorer la qualité de son sommeil

**ATELIERS DE YOGA POSTNATAL
PRATIQUE CORPORELLE EN COUPLE**

Les exercices proposés pendant ces ateliers permettent une présence active du futur papa dans l'accompagnement de la grossesse de la future maman. Les exercices à deux soulagent fortement les petites douleurs mécaniques que rencontre la femme enceinte et sont une préparation très efficace pour le jour de l'accouchement.

Ils invitent les couples à tracer ensemble leur chemin vers la parentalité, dans la douceur, le partage, la complicité et la joie.

*Prévoir une tenue confortable
(pas de jeans ni de vêtements serrés).*

*Un certificat médical sera demandé
aux femmes enceintes.*

*Les futures mamans (et futurs papas) n'ayant
jamais pratiqué le yoga sont les bienvenus.*

*Aucune compétence physique particulière
n'est requise.*

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à :
LE FIL DU YOGA - FABIENNE COSTA
5 Impasse Frédéric Le Normand
22370 Pléneuf-Val-André

NOM.....
PRÉNOM.....
NÉE LE.....
PROFESSION.....
ADRESSE.....
.....
TÉL.....
PORTABLE.....
E-MAIL.....

CERTIFICAT MÉDICAL :

POUR QUELLE(S) RAISON(S) JE SOUHAITE PRATIQUER
LE YOGA ?

TERME PRÉVU DE MA GROSSESSE :

J'AI CONNU LE FIL DU YOGA PAR :