



Clinique S' Pierre  
OTTIGNIES

# YOGA PRÉNATAL

## YOGA PRÉNATAL

Envie ...

- de rester en mouvement pendant votre grossesse ?
- d'atténuer les désagréments éventuels de votre grossesse ?
- de communiquer différemment avec votre bébé ?
- d'apprendre ou de réapprendre à écouter votre corps ?

Le Yoga prénatal peut vous y aider et s'adapte à toute femme enceinte.

Il constitue aussi un bon accompagnement à l'accouchement.

Chaque séance de yoga prénatal contient: pranayama (techniques respiratoires), pratique posturale et relaxation afin de permettre à la future maman d'acquiescer davantage de confiance en soi et en son corps.

Un cours de yoga prénatal, c'est un moment privilégié pour la future maman et le bébé, un moment de détente, un moment de partage avec son bébé et avec d'autres futures mamans.

« LA RESPIRATION EST UN  
ATOUT ESSENTIEL AU BON DÉROULEMENT D'UN  
ACCOUCHEMENT ET A DE RÉELS EFFETS SUR LA  
GESTION DE LA DOULEUR »

# CONTACT

## SERVICE DE GYNECOLOGIE - OBSTÉTRIQUE

### Prise de rendez-vous

010 437 140  
yoga@cspo.be

### Consultation

010 437 360

### Maternité

010 437 281

### Salle de naissance

010 437 287

### Monitoring

010 437 736



Clinique S' Pierre  
OTTIGNIES

## CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.cspo.be

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**

## POUR QUI ?

Pour les femmes enceintes à partir de 16 semaines de grossesse, suivies à la clinique St Pierre d'Ottignies.

## EN PRATIQUE

- Les cours se donnent à la salle «Ecole du dos» (Route 810) le mercredi en soirée soit de 18 à 19h; soit de 19 à 20h.
- Pour le cours de 18h, il est demandé de se présenter au guichet (Route 520) 30 minutes avant le début du cours. Pour le cours de 19h, présentez-vous aux bornes qui se trouvent dans le hall des consultations (Route 520)

## PRIX

- 20 euros / cours
- Remboursement possible par votre mutuelle jusqu'à 24 séances (cours collectifs) de 8.89 euros/cours



Le yoga prénatal a de nombreux bienfaits pour la femme enceinte : améliore la circulation sanguine, régularise la respiration, favorise l'apaisement du mental, développe la capacité à l'attention et à la présence "ici et maintenant", donne une sensation d'harmonisation du corps, plus de mobilité et de légèreté...

Et bien d'autres bienfaits encore que vous découvrirez au fil des séances de yoga prénatal.

Le yoga prénatal est une approche complète permettant aussi bien une préparation physique que psychique. Elle permet un investissement complet de sa grossesse et un chemin vers la maternité.

## QUI SOMMES-NOUS ?

Des sages-femmes motivées à enseigner des techniques de respiration et postures de yoga ; nous nous sommes formées au yoga prénatal avec Gina Scarito. (<http://www.yogagradosa.be/>).

Nous nous réjouissons de vous rencontrer pour entre autres, créer un lien de confiance entre patientes et sages-femmes, bien avant la naissance.