

Communiqué de presse, octobre 2016

Des cours de Yoga prénatal à Paris 13ème



***En France, 2186 enfants naissent chaque jour.
800 000 bébés virent le jour en 2015.***

Pour aider chaque maman à prendre soin d'elle et de son bébé pendant sa grossesse, le Yoga prénatal est un formidable outil !

Qu'est-ce que le Yoga prénatal ?

Le Yoga prénatal est un style de Yoga pratiqué pendant la grossesse d'une femme. Il permet d'accompagner ce moment si privilégié de la vie d'une femme.

En effet, la grossesse est un moment spécial où la femme sent le bébé grandir à l'intérieur d'elle. C'est aussi une période d'attente (9 mois environ) et de préparation de la venue du bébé. Tout cela représente un événement extraordinairement précieux.

Les liens entre la maman et le bébé commencent déjà quand le bébé est encore dans l'utérus.

Le Yoga prénatal peut être une manière de commencer à amorcer la communication et le soin du bébé et de favoriser le lien vibratoire avec lui.

Pratiquer le Yoga peut apporter un soulagement et un bien-être immenses aux futures mamans pendant la grossesse.

D'ailleurs, beaucoup de femmes débutent justement le Yoga lorsqu'elles tombent enceintes...

Quels sont les bienfaits du Yoga prénatal ? Pourquoi le pratiquer ?

Le Yoga prénatal met l'accent sur la **respiration**, la **détente** et la **relaxation** pour **vivre une grossesse harmonieuse et sereine** et **contribuer à préparer l'accouchement et l'arrivée du bébé**.

Le Yoga prénatal

- **Renforce et assouplit la femme enceinte**
- **Aide à évacuer les tensions** et à **apaiser les petits maux de la grossesse** (mal de dos, brûlures d'estomac, problèmes de circulation sanguine, troubles de la digestion, anxiété, fatigue...)
- Contribue à **réguler le système hormonal de la femme enceinte**

Qui est Claudia Martin ?



Diplômée de l'Institut du Docteur Bernadette de Gasquet à Paris en Yoga pré- et postnatal, et professeur de Yoga depuis 2014 Claudia Martin accompagne les femmes enceintes depuis cette rentrée.

Elle est à votre disposition pour vos sujets sur ce thème ou si vous voulez tester cette pratique.



YogaPassion

« Vivez en toute sérénité »

Pratiquer le Yoga prénatal à Paris 13ème

Informations pratiques :

Yoga prénatal, tous les lundis, 18h30-19h30, 7 rue des 5 Diamants (métro Place d'Italie, Paris 13ème)

Ces cours sont accessibles dès que la grossesse est connue et pendant toute sa durée, sauf contre-indications médicales.

<http://www.yogapassion.fr>

<https://facebook.com/yogapassion.fr>

2ème blog Yoga francophone en matière de référencement web

40 000 visites par mois

Contact presse :

Claudia Martin

yogapassionfr@gmail.com

07 70 19 37 27