



## Où ? Quand ?

Les cours d'1h30 ont lieu tous les samedis aux Cliniques de l'Europe, site St-Elisabeth, dans la salle Shuman (à 9h30 ou 11h30).

Veillez arriver 10 à 15 minutes à l'avance afin de pouvoir vous installer.

Tout le matériel est à disposition.

## Coût

16,18 euros  
+ 9,36 euros remboursé par la mutualité

## Inscription

02-614 27 30

## SERVICE MATERNITÉ site Ste-Elisabeth

avenue De Fré 206  
1180 Uccle

02-614 29 20  
[maternite.se@euzh.be](mailto:maternite.se@euzh.be)

La maternité du site Ste-Elisabeth (Uccle) se situe au 2ème étage : chambres 201-211 (bloc A), chambres 221-229 (bloc B).

## INFO:



<https://www.cliniquesdeleurope.be>

SERVICE  
MATERNITÉ



## YOGA PRÉNATAL

Source : illustrations yoga: freepik.com



Membre du réseau  
Lid van het netwerk  
**Huni**



## Qu'est-ce que le yoga prénatal ?

Votre corps a besoin de soins supplémentaires pour porter votre bébé. Les exercices de yoga vous permettront d'améliorer votre posture et votre souplesse, vous apprendront à vous concentrer sur vous-même et sur votre bébé et vous donneront la force de porter votre bébé. Ils vous aideront aussi à rester en bonne santé pendant la grossesse.

Pendant ces cours de yoga prénatal, vous entrez davantage en contact avec vous-même et votre bébé. Vous préparez votre corps et votre esprit à l'accouchement en vous relaxant consciemment et en faisant confiance à votre propre force "féminine".

Nous pratiquons différentes positions d'accouchement et techniques de respiration afin que vous soyez bien préparée pour le "grand jour".

Vous apprenez à faire davantage confiance à votre corps et à moins vous fier à votre esprit. Le yoga prénatal est particulièrement recommandé aux femmes qui sont facilement tendues ou stressées.

Il s'agit aussi de se détendre et de se reposer, en contact avec le bébé.



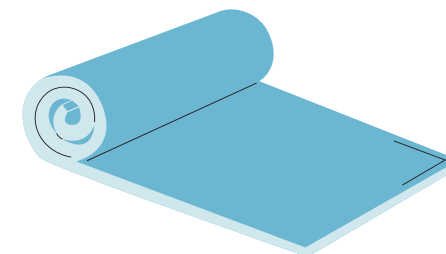
## Structure des cours

Le yoga prénatal est donné en série de 10 cours. Chaque cours est construit autour d'un thème et dure 1,5 heure.

Si possible et si vous le souhaitez, vous pouvez suivre plusieurs séries de cours afin de vous familiariser pleinement avec les exercices que nous faisons ensemble. Chaque série est unique.

Le yoga prénatal peut être suivi à partir de 12 semaines de grossesse jusqu'au jour de l'accouchement.

Les cours sont donnés par des sages-femmes..



## Pour qui ?

Pour les femmes enceintes à partir de 12 semaines.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience du yoga, ni de faire preuve de souplesse.

Les exercices sont entièrement adaptés à votre ventre en pleine croissance, de sorte que vous pouvez suivre les cours jusqu'à la fin de votre grossesse.

Dans la série de cours, il y a une séance où le partenaire peut participer.

