



POSTNATAL MOMMY & ME YOGA

SESSION 5 : 15 sept. - 13 oct.
SESSION 6 : 3 nov. - 1 déc.



mercredi <i>wednesdays</i> 14h30 - 15h45	délaï d'inscription	tarif* membre	non-membre
SESSION 5: 15 sep., 22 sep., 29 sep., 6 oct., 13 oct.	28 août	165.-	200.-
SESSION 6: 3 nov., 10 nov., 17 nov., 24 nov., 1 déc.	15 oct.	165.-	200.-
SESSION 5 + 6 : épargnez 30.- / <i>save 30.-</i>		300.-	370.-

retrouvez votre pratique de yoga ensemble avec votre enfant (nourrissons à 10 mois ou marche à quatre pattes) !

l'accent mis sur des postures adaptées à la pratique **postnatale** et sur des exercices de respiration vous permet à reconnecter à votre corps et redécouvrir votre paix intérieure.

bien que ce cours de yoga se déroule dans un environnement calme, soyez conscients que babillages, rires et des cris pendant la classe sont bien évidemment tolérés!

return to your yoga routine, together with your baby (newborn up to 10 months or crawling stage)!

*learn to practice next to your baby in this **postnatal yoga** course, where poses and breathing exercises help you get in shape and rediscover inner peace, while bonding with your baby.*

while this speciality yoga course is conducted in the most peaceful environment, please be aware that babbling, giggling and screaming during class is strictly tolerated!



innercityyoga | 3 rue de rive (vis-à-vis APPLE store)
1204 Genève | t: 022 310 3535 | www.innercityyoga.com