



PRÉNATAL YOGA

SESSION 2: 3 mars – 24 mars
SESSION 3: 14 avril – 12 mai

cette pratique de yoga dans un environnement calme vous permet de reconnecter à votre corps et soulage les symptômes typiques de la grossesse. l'accent mis sur des postures adaptées et sur des exercices de respiration permet une relaxation du corps et de l'esprit, ainsi qu'une pratique saine.

une consultation médicale est recommandée avant de vous inscrire; ce cours ne remplace pas la préparation à l'accouchement, mais soutient la future maman.

place limitées; inscription exigée dans les délais

this speciality yoga course is conducted in the most peaceful environment, where you may elevate many of the discomforts of pregnancy and reconnect to your body and growing life in you. the emphasis on gentle postures and on breathing exercises helps you relax and take up a healthy work-out.

this course does not replace the preparation for delivery, please consult your doctor first.
limited spots; register please

mercredi wednesdays 18h00 - 19h00	délai d'inscription	tarif membre	non-membre
SESSION 2: 3 mars, 10 mars, 17 mars, 24 mars	28 fév.	120.–	135.–
SESSION 3: 14 avr., 21 avr., 28 avr., 5 mai, 12 mai	31 mars	150.–	165.–
SESSION 2 + 3: épargnez 20.- / save 20.-		250.–	280.–



innercityyoga

3 rue de rive | www.innercityyoga.com | t: 022 310 3535