



# PRÉNATAL YOGA

**SESSION 5: 15 sept. - 20 oct.**

**SESSION 6: 3 nov. - 8 déc.**

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; seulement sur inscription**

*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 - 19h05**

**inscription tarif\* membre non-membre**

**SESSION 5: 15 sep., 22 sep., 29 sep., 6 oct., 13 oct., 20oct.**

28 août

180.-

225.-

**SESSION 6: 3 nov., 10 nov., 17 nov., 24 nov., 1 déc., 8 déc.**

15 oct.

180.-

225.-

**SESSION 5 + 6: épargnez 30.- / save 30.-**

330.-

420.-



**innercityyoga**

**3 rue de rive | [www.innercityyoga.com](http://www.innercityyoga.com) | t: 022 310 3535**