

Une formation en Yoga Maternité pour les enseignants de Yoga et les sages-femmes a lieu en 2020-21 sous forme de stages de dimanches et deux stages de trois et quatre jours (14 jours au total). Premier stage 10-11 octobre 2020, Beaumont sur Lèze.

Audition libre possible à certains stages.

Demandez les renseignements [ici](#) !

Cours hebdomadaire à **RAMONVILLE** : **mardi 14h30-16h** : "salle du métro" 2ème rangée de bâtiments face à la sortie du métro de Ramonville, à gauche au coin (1 mail Françoise Dolto)
. Ces cours ne peuvent avoir lieu jusqu'à nouvel ordre, les salles municipales étant fermées.

forfait de 15 cours (prévu sur 18 semaines de cours) : 200 €

forfait de 10 cours (prévu sur 12 semaines de cours) : 155 €

forfait de 5 cours (prévu sur 6 semaines de cours) : 95 €

un cours isolé : 22 €

Pendant les vacances scolaires les cours n'ont pas toujours lieu, vous êtes bien entendu prévenues à l'avance.

Cours à MURET : vendredi, de 14h30 à 16h00 : Centre Indigo, 122 avenue des Pyrénées

Voir possibilité provisoire d'accueil de ce cours à Beaumont sur Lèze.

forfait de 15 cours (prévu sur 18 semaines de cours) : 200 €

forfait de 10 cours (prévu sur 12 semaines de cours) : 155 €

forfait 5 cours (prévu sur 6 semaines de cours) : 95 €

un cours isolé 22 €.

Il n'y aura pas cours certains vendredis pendant les vacances scolaires ou exceptionnellement les jours de stage de Michèle.

pour nous contacter, pour vous inscrire, [cliquez ici](#) .

Une pratique spécifique de yoga pendant la grossesse est une merveille !

- elle aide à bien vivre son corps, à s'adapter à ses bouleversements,

- elle donne un temps pour se poser, se détendre, se recentrer et s'ouvrir à la présence de ce nouvel être

- elle développe la conscience de soi

- elle permet d'accueillir ses peurs... sans peur !

- elle renforce la confiance et la joie !

- elle apprend à faire de sa respiration une alliée sûre...

C'est une magnifique préparation du corps et de l'esprit à mettre son enfant au monde en étant pleinement actrice de son accouchement.



[https://www.youtube.com/watch?v=...](#)