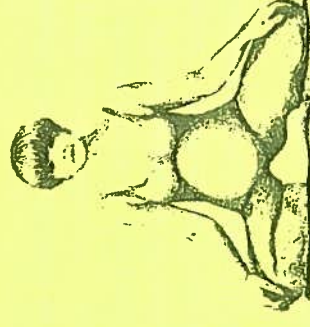


YOGA

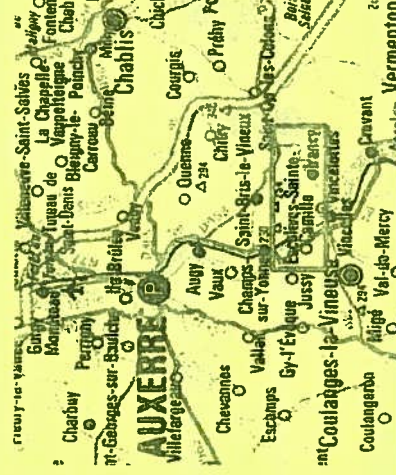
Relaxation



Avant la naissance



Environ à 10 minutes d'Auxerre.



Itinéraire d'Accès

Dans l'Yonne, département de la Bourgogne, à 10km d'Auxerre, comment vous rendre à Escolives :

- * D'Auxerre, prendre la direction RN6 Avallon-Lyon
- * Traverser Augy
- * Passer a côté de Champs sur Yonne
- * Après le magasin Bricorama, prendre la 2^{ème} route à droite (direction fouilles archéologiques)
- * Se garer sur la place du village en dessous de l'Eglise
- * La salle est située au 2^{ème} étage du Centre de Loisirs - 6, Place de la Mairie.

Les cours sont dispensés par :

Mme Annie Girard-Martin

- o Puéricultrice depuis 1979, exerçant en crèche
- o Pratique le yoga à titre personnel depuis 1980
- o Relaxologue depuis 1994 et professeur de yoga de l'Ecole Française de Yoga de Paris
- o Formée à la yogathérapie par le Dr Lionel COUDRON en 1994
- o Formée au yoga de la femme enceinte en 1998 et au massage intégral du bébé @ et de l'enfant en 1996 par sa créatrice Christine COLONNA-CESARI.
- o Formée en 2007 au yoga pré et post natal avec Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga.

Association **BIEN ÊTRE**

3 Chemin de Ronde

89290 Escolives Ste Camille

☎ : 03.86.53.60.83 Le soir

(Répondeur la journée)

@ : agirardmartin@aol.com





Un espace autour de la naissance

L'association Bien-Être propose depuis Octobre 2004 un lieu pour :

- ☞ Accompagner les parents dans cette période pré et post-natale durant laquelle une transformation s'élabore à différents niveaux : **physique et physiologique** (modification du corps de la femme, production d'hormones, ...), **psychique** (lien avec le bébé, vécu personnel, ...)
- ☞ Donner la possibilité aux parents d'être des acteurs de la naissance de leur enfant ; leur apporter des connaissances intellectuelles mais aussi dans leur vécu corporel pour qu'ils exercent leurs compétences et se sentent solides.
- ☞ Créer un lieu de rencontre et de partage entre parents pour qu'ils s'accordent du temps et pour rompre la solitude.



Tarifs 2010

Adhésion : 14.25 €
 Séance : 8.40 € pour une personne
 12.60 € pour le couple

(Présentation d'un certificat médical)

Prendre soin de soi quand on attend un bébé

dès le 3^{ème} mois et tout le long de la grossesse

Au cours de la grossesse, il y a des moments agréables et d'autres pénibles. Ce n'est pas toujours facile.

Le yoga et la relaxation peuvent vous préparer à donner la vie même si auparavant vous n'en avez jamais pratiqués.

☞ La respiration, la capacité à savoir se décontracter, se tonifier et dissocier le travail des différents groupes musculaires donneront à la future maman un sentiment de compétence et pourront la soulager en cas de douleurs.



☞ La relaxation affinera la conscience corporelle, donnera un sentiment de calme et de bien-être profitable à la mère, au père, et au bébé.



Séance les mardis de 18 h 30 à 20 h

La participation des futurs papas est la bienvenue.



Après la naissance

Massage intégral ® du bébé

Vous apprendrez à masser votre bébé.

Le massage intégral ® favorise une détente une croissance harmonieuse. Il permet à l'enfant de se sentir reconnu par ses parents, plus à l'aise dans l'espace et dans ses mouvements.

Rendez-vous individuel