



Yoga Lepori

| PRENATAL |

COURS DE YOGA PRÉNATAL PRENATAL YOGA CLASSES

Mardi / Tuesday

**18h - 19h30
6 - 7.30 pm**

**Yoga
Prénatal**

Centre de Yoga du Marais :

72 rue du Vertbois
Paris 3^e/M^o Arts et Métiers/
Temple/Strasbourg-Saint-Denis

Le Yoga prénatal aide à mieux se sentir dans son corps qui change, à calmer le mental et à vivre la grossesse avec plus d'aisance, en soulageant les tensions, grâce au travail de renforcement et d'assouplissement musculaire.

Il permet de vivre harmonieusement sa grossesse, en cultivant son jardin intérieur. La pleine conscience du souffle et des mouvements invitent à se recentrer, ainsi qu'à se connecter à son futur bébé.

Au menu : exercices de respiration, enchaînements dynamiques, postures, chants, méditation et relaxation profonde.

À partir de 3 mois révolus de grossesse jusqu'au terme

During the 2nd and 3rd trimesters

Cours tous niveaux / All levels class

Classes are in French and English

Tarifs

- ◆ Cours d'essai : 15 €
- ◆ Cours à l'unité : 22 €
- ◆ Cours particulier (1 h) : 90 €
- ◆ Carte de 4 cours : 80 €
- ◆ Carte de 8 cours : 148 €
- ◆ Carte de 12 cours : 180 €

Elena Földeak

Professeure de Yoga diplômée

- ◆ Yoga Alliance (200h) et EFY (900h)
- ◆ Hatha Yoga Intégral
- ◆ Yoga prénatal et postnatal
- ◆ Méditation et relaxation profonde
- ◆ Cours collectifs ou particuliers, cours en entreprise, ateliers

yogalepori@gmail.com
www.yogalepori.com

f@yogalepori
i@elenalepori