



Yoga Lepori

PRENATAL

COURS DE YOGA PRENATAL

Mercredi

18h-19h

Yoga
Prénatal

Yoga Lepori

26 rue Bréguet, Paris 11^e

M^o Richard-Lenoir / Bastille

+ via Zoom

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.

Dès le premier mois de grossesse jusqu'au terme.

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