

Yoga Prénatal

Je vous propose des séances de préparation à la naissance en yoga prénatal, **à partir du 6e mois de grossesse**, dans une approche **individualisée**.

Ces séances offrent un temps privilégié pour prendre soin de vous, de votre corps et de votre esprit, tout en vous préparant activement à la naissance de votre enfant.

À travers un travail progressif, le yoga prénatal permet avant tout d'**améliorer le bien-être corporel pendant la grossesse** : soulager les tensions, favoriser la mobilité, trouver plus de confort au quotidien.

Ces séances sont aussi une invitation à **révéler votre potentiel de femme**, à vous reconnecter à sa force intérieure et à retrouver la confiance en vos capacités et en votre corps.

Concrètement, les séances s'articulent autour :
d'**exercices respiratoires**,
de **postures adaptées à la grossesse**,
et de **petits enchaînements doux et accessibles**.

Un **temps d'échange et d'information** est également proposé en début de chaque séance si vous attendez votre premier bébé.

Pour les grossesses suivantes, ce temps est plus court et personnalisé en fonction de votre vécu et de vos besoins.

L'ensemble de ces pratiques constitue une véritable **boîte à outils**, que vous pourrez utiliser tout au long de la grossesse, mais aussi pendant **le travail et l'accouchement**, afin de mettre en œuvre votre **projet de naissance** avec plus de sérénité et d'autonomie.

Ces temps de yoga prénatal sont une parenthèse précieuse pour vous reconnecter à vous-même et à votre bébé.

Votre sage-femme, Amélie Wittmer.