Cadre réservé à l'association

Certificat médical ☐

Formulaire de renseignements relatif à l'état de santé ☐

Règlement adhésion ☐

Session 1 / Payée le :					
Session 2 / Payée le :					
Session 3 / Payée le :					
Session 4 / Payée le :					
Session 5 / Payée le :					

Bulletin d'adhésion

Yoga Périnatal / Saison 2015-2016

Association
Bulle d'Air

Le mercredi de 17h45 à 19h00

Par session de 6 cours, renouvelable à souhait

Salle de motricité, l'Orangerie, derrière l'école Jean Eon - Pancé
Inscription par téléphone uniquement

Fanny Froc / 06 84 14 16 09

www.bulledair.sitew.com

Le Yoga Périnatal est une adaptation originale des techniques classiques de yoga pour la femme enceinte.

Par son approche douce et holistique, ce Yoga vous propose un accompagnement tout au long de votre grossesse et adapté à chaque stade, il vous permet d'aborder le travail et la naissance avec confiance et sérénité.

Le Yoga Périnatal est idéal pour se muscler et rester souple sans effort, éviter les douleurs, garder son énergie, détendre le Corps et l'Esprit, favoriser la prise de conscience à soi et le lien avec son bébé. Il utilise des postures et des mouvements du corps adaptés à la femme enceinte et à son stade de grossesse, des exercices de respiration, des temps de relaxation et des chants.

De nombreuses études prouvent que les expériences positives de la grossesse et de la naissance ont des répercussions bénéfiques, nombreuses et durables, sur la santé de la mère et de l'enfant.

Il est conseillé de faire la session de 6 cours à suivre pour ressentir durablement les bienfaits du Yoga Périnatal.

Prévoir des vêtements souples et confortables, une couverture et des coussins.

Ces cours ne remplacent pas la préparation et les conseils apportés par un médecin et/ou une sage femme. Ils ne sont remboursables par la sécurité sociale.

Yoga Périnatal

Mercredi 17h45-19h00

Salle de l'Orangerie - derrière l'école Jean Eon - Pancé (35)

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

Adhésion à l'association	10 €
Session 6 cours	60 € * .....
TOTAL	.....

Date :

Joindre un certificat médical (obligatoire pour l'assurance)

Signature : (j'atteste avoir pris connaissance du règlement de l'association Bulle d'Air, disponible sur le site web)