



PROGRAMMATION Mars à Juillet 2018

Préparation à l'accouchement incluant séance de YOGA
(seule ou en couple)

Lundi Soir de 19h à 21h 28 mai au 25 juin * 5 cours	Mercredi Soir de 19h à 21h 9 mai au 4 juillet
Mardi Après-Midi de 13h à 15h 13 mars au 1er mai, incl. AM 14/4 8 mai au 26 juin, incl. AM 16/6	Jeudi Avant-Midi de 10h à 12h 5 avril au 31 mai, incl. AM 12/5
<p>Préparation à l'accouchement SANS yoga pour le couple</p> <p>. en 3 soirées Les mercredis 11 avril au 2 mai de 19h à 21h</p> <p>. en une Journée Le samedi 2 juin ou 7 juillet de 9h15 à 15h30</p>	

Séance de YOGA Prénatal à la carte

Lundi après-midi 13h30 à 14h45	Mardi soir 19h à 20h15 Jusqu'au 5 juin
--	---



ATELIERS POSTNATALS AVEC BÉBÉ

YOGA Postnatal

Mardi matin

10h à 11h30

1^{er} mai au 5 juin

Atelier d'Éveil Bébé

Vendredi Avant-Midi

10h à 11h30

4 à 10 mois

16 mars au 4 mai

11 mai au 22 juin



Autres ateliers proposés:

. LE LIEN D'ATTACHEMENT

Date à venir au printemps

Animé par Marie-Ève Landry, M.Ps. Psychologue

Cet atelier vous en apprendra plus sur votre propre lien d'attachement en tant qu'adulte afin de vous aider à développer chez votre enfant un lien d'attachement sécuritaire.

Les bébés sont les bienvenus!

25\$/personne ou 30\$/couple taxes incluses

. ALLAITEMENT

Le jeudi 15 mars, 3 mai ou 14 juin

Animé par Sarah Gauthier-Barbeau

Sexologue, bénévole chez Naturo-Lait et maman!

18h30 à 21h30 / 30\$/couple taxes incluses



. YOGA POUR LE DOS

Dates à venir

. YOGA ET MÉDITATION

Dates à venir

20\$/personne/atelier, toutes taxes incluses.

Ces ateliers sont ouverts à tous et adaptés pour la femme enceinte.

Service d'ACUPUNCTURE

Élaine Gendreau, Ac.

Spécialisée en obstétrique, Élaine s'occupe de toute la famille :

hommes, enfants et bébés (acupression pour ces derniers).

Sur rendez-vous seulement

418.952.9430



Pour toutes informations et inscriptions:

418.658.6893

ou

lachrysalideyoga@hotmail.com

Les cours et ateliers de yoga sont dispensés par:

Mylène Dugal, Nicole Robitaille,
Amélie Savard, Nathalie Cuvillier & JoAnnie Laurendeau