



PROGRAMMATION Janvier à Juillet 2018

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

<p>Lundi Soir de 19h à 21h 12 mars au 14 mai 28 mai au 25 juin *5 cours</p>	<p>Mercredi Soir de 19h à 21h 31 janvier au 4 avril 9 mai au 4 juillet</p>
<p>Mardi Après-Midi de 13h à 15h 13 mars au 1e mai, incl. AM 14/4 8 mai au 26 juin, incl. AM 16/6</p>	<p>Jeudi Avant-Midi de 10h à 12h 25 janvier au 22 mars, incl. AM 17/3 5 avril au 31 mai, incl. AM 12/5</p>
<p>Préparation à l'accouchement SANS yoga pour le couple . en 3 soirées Les mercredis 11 avril au 2 mai de 19h à 21h Les lundis 2 au 16 juillet de 18h30 à 20h30 . en une Journée Le samedi 24 février ou 2 juin de 9h15 à 15h30</p>	

Séance de YOGA Prénatal à la carte

<p>Lundi après-midi 13h30 à 14h45 Jusqu'au 18 juin</p>	<p>Mardi soir 19h à 20h15 Jusqu'au 5 juin</p>
---	--



ATELIERS POSTNATALS AVEC BÉBÉ

YOGA Postnatal

Mardi matin

10h à 11h30

13 mars au 17 avril

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

Le mercredi 7 février de 10h à 12h

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 25 janvier, 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

Le mercredi 24 janvier de 13h À 15h

. YOGA ET MÉDITATION

Le jeudi 8 février de 19h à 21h

Le mercredi 21 février de 13h À 15h

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

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

DIMINUER LA PEUR DE LA DOULEUR

atelier gratuit

Le jeudi le mars et le mercredi 14 mars de 13h à 15h

animé par Léandre Cloutier étudiante au baccalauréat en sciences infirmières.

Minimum de 4 femmes (enceinte ou non) pouvant assister aux 2 rencontres.



Service d'ACUPUNCTURE

Élaine Gendreau, Ac.

Spécialisée en obstétrique, Élaine s'occupe de toute la famille :
hommes, enfants et bébés (acupression pour ces derniers).

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 & JoAnnie Laurendeau