

Ateliers complémentaires

- Rencontre privée;
- Allaitement;
- Atelier sur l'attachement (relation parent/enfant);
- Préparation d'un A.V.A.C.;
- Séance de yoga pré ou postnatale personnalisée;

Massothérapie

- Service offert pour tous, du lundi au vendredi;
- Personnel spécialisé pour la grossesse et le postnatal;
- Kinésithérapie & orthothérapie;
- Reçu pour assurances;
- Traitement pour tous.



La **Chrysalide** est le premier centre privé en périnatalité à doter la région de Québec d'un service complémentaire au réseau médical.



La **Chrysalide** a ouvert ses portes en 1982. Elle se distingue depuis par la qualité de ses services pré et postnataux.



*Mylene
Dugal*



Photographe : Tania Lemieux Illustration : Isabelle Gagné

- Propriétaire de La Chrysalide;
- Professeure de yoga prénatal et postnatal, membre du CTY;
- Instructrice en massage pour bébés, AIMB;
- Créatrice d'un atelier sur l'A.V.A.C. et le vécu de césarienne offert aux femmes, aux couples et aux intervenants du milieu périnatal;
- Accompagnante à la naissance;
- Consultante;
- En formation continue en yoga et en périnatalité, entre autre, les formations du D^{re} Bernadette de Gasquet.

Visitez notre site :

www.lachrysalideyoga.com

La Chrysalide



Centre de Yoga périnatal depuis 1982

917, M^{re} Grandin, local 106
Québec (Qc) G1V 3X8

www.lachrysalideyoga.com
lachrysalideyoga@hotmail.com

418-658-6893

Yoga prénatal

AVEC PRÉPARATION
À L'ACCOUCHEMENT

Au choix:

- Cours de base (9 semaines);
- Cours synthèse (5 semaines).

Cette approche offre:

- La pratique du yoga adaptée à la grossesse et préparatoire l'accouchement;
- Des exercices pour libérer le souffle, canaliser l'énergie, développer la concentration;
- Des techniques de relaxation et de visualisation;
- Des outils pour apprivoiser et moduler la douleur des contractions, des massages spécifiques;
- Le travail corporel du bassin, diaphragme, plancher pelvien;
- L'intégration de postures qui favorisent un travail et une poussée efficace ainsi que le bon positionnement du fœtus;
- Une information pertinente sur les étapes du travail, la physiologie de l'accouchement, la part active du père, la communication avec bébé et l'attachement précoce.

Yoga prénatal

SÉANCES PRATIQUES EXCLUSIVEMENT

Session de 6 à 8 semaines

- Une continuité... Un moyen de maintenir force et souplesse, calme et sérénité jusqu'à l'accouchement.



Midi-détente 3 à 10 cours

- Cours de yoga prénatal à la carte;
- Formule continue

Journée «Spécial Accouchement»

POUR LE COUPLE

Une journée intensive d'informations relatives à la physiologie normale de l'accouchement; la mécanique du bassin, le rôle des hormones, comment utiliser la respiration durant les contractions, les positions d'accouchement pour favoriser la descente de bébé, quelques techniques d'acupression et de massage visant à soulager la douleur et plus encore!



Yoga postnatal et Massage bébé

Session de 5 semaines

- Yoga totalement adapté pour toutes les femmes post grossesse et post accouchement;
- Tonification musculaire et renforcement postural selon la méthode De Gasquet;
- Différentes techniques de massage : indien, suédois et réflexologie.

Éveil bébé

Deux groupes d'âge :

- 3 à 6 mois;
- 7 à 10 mois.

Cours de 7 semaines

- Atelier de stimulation & psychomotricité;
- Une façon différente pour les parents de comprendre et d'apprendre sur le développement de bébé;
- Pour maman, papa ou grands-parents.