



## **YOGA PRENATAL**

### **POUR DEBUTANTE**



**Votre Maternité vous accompagne** pour prendre soin de vous et de votre bébé.

**Grâce à 4 séances de YOGA**, notre sage-femme vous guidera pour soulager vos tensions



**Respiration**



**Renforcements doux**



**Etirements**

**Pour toute question et prendre rendez-vous :**  
Secrétariat de la Maternité 04 75 35 60 46



## **YOGA PRENATAL**

### **POUR DEBUTANTE**



**Votre Maternité vous accompagne** pour prendre soin de vous et de votre bébé.

**Grâce à 4 séances de YOGA**, notre sage-femme vous guidera pour soulager vos tensions



**Respiration**



**Renforcements doux**



**Etirements**

**Pour toute question et prendre rendez-vous :**  
Secrétariat de la Maternité 04 75 35 60 46



## **YOGA PRENATAL**

### **POUR DEBUTANTE**



**Votre Maternité vous accompagne** pour prendre soin de vous et de votre bébé.

**Grâce à 4 séances de YOGA**, notre sage-femme vous guidera pour soulager vos tensions



**Respiration**



**Renforcements doux**



**Etirements**

**Pour toute question et prendre rendez-vous :**  
Secrétariat de la Maternité 04 75 35 60 46



## **YOGA PRENATAL**

### **POUR DEBUTANTE**



**Votre Maternité vous accompagne** pour prendre soin de vous et de votre bébé.

**Grâce à 4 séances de YOGA**, notre sage-femme vous guidera pour soulager vos tensions



**Respiration**



**Renforcements doux**



**Etirements**

**Pour toute question et prendre rendez-vous :**  
Secrétariat de la Maternité 04 75 35 60 46