

Cristina De Lorenzo Citron
Atelier de Yoga Iyengar®
32, rue de la Vallée- F- 44190 Clisson
02 40 56 99 73 / 06 64 37 68 90

COURS DE YOGA IYENGAR ® pour FEMMES ENCEINTES

Enseignante certifiée Iyengar depuis 2002, je pratique le Yoga depuis une vingtaine d'années et enseigne à Clisson depuis 2004.

J'ai été assistante thérapeutique dans les cours pour Femme Enceinte au Centre de Yoga Iyengar de Paris pendant 5 années. Depuis j'ai accompagné plusieurs grossesses à terme dans le cadre de notre Atelier de Yoga Iyengar à Clisson; elles ont toutes bien abouti avec des accouchements sans complications et des enfants épanouis dès leur naissance...

Dans la méthode Iyengar les femmes enceintes ne peuvent pas être intégrées dans des cours collectifs puisque leur état particulier demande une attention particulière:

- chaque trimestre un programme de pratique spécifique;
- adaptation permanente des postures à l'état particulier de chaque pratiquante avec les supports conçus à cet effet;
- pas de postures debout pendant tout le premier trimestre;
- en revanche, postures inversées dès que possible (Sarvangasana dans la chaise, Sirsasana dans les cordes, Viparita Karani contre le mur- cf. photos jointes)
- pranayama dès le début de la grossesse;
- préparation à l'accouchement ...

Si vous êtes intéressée, prenez contact avec nous par courriel ou par téléphone ,

cristina.delorenzocitron@dbmail.com - 02 40 56 99 73 / 06 64 37 68 90,
ou si vous connaissez une personne susceptible d'être intéressée, faites passer ce message.

Les rdv seront fixés selon les disponibilités des pratiquantes.

Le coût d'un cours FE 1h30

- 70 euros pour une pratiquante
- 40 par personne pour 2 pratiquantes
- 30 par personne pour 3 pratiquantes

Au plaisir de vous accueillir et de vous accompagner dans votre grossesse.

Bien cordialement