



Yoga prénatal [☪] Se connecter à soi et à son bébé.

Vivre au mieux l'attente et la naissance.

Partager avec d'autres femmes.

Jeudi 17h30-19h00, Flore & Sens, Aouste

Yoga postnatal [☪] Pratique douce et respiration.

Revenir à soi, se détendre et retrouver de l'énergie.

Jeudi 14h30-16h00, Flore & Sens, Aouste [☪]

www.vikarayoga.co

Cours particuliers et accompagnement à la naissance,
rituel Rebozo, mama blessing, location piscine accouchement et plus...

Sophie de Grivel 06 15 23 27 14