

la Villa Mathis Organise un

Week-End Bien-Être

- YOGA PRÉNATAL -
en couple

17 - 18 Février 2024



AU PROGRAMME

Yoga Prénatal

Postures et mouvements adaptés, travail sur le souffle et la respiration, pour vous réapproprier votre corps, trouver une nouvelle harmonie et une connexion renforcée avec votre bébé.

Découverte de la langue des signes pour bébé

Communication gestuelle associée à la parole. Bénéfices, mise en place et initiation aux premiers signes du quotidien et d'une comptine pour vous lancer.

Shooting Photo Grossesse

Bye Blues

Présentation de Bye Blues, une lampe imaginée par deux Chronobiologistes Strasbourgeoises pour réserver le sommeil des parents et leur éviter la dépression après l'accouchement.

Cercle de Femmes

REBOZO
Echarpe en coton, utilisée comme support pour bercer, apaiser et détendre. Cette technique s'avère unique en terme de sensations.

Conférence

→ possibilité de venir seule

Futurs parents, ce week-end est pour vous !

Week-End Yoga Prénatal

SAMEDI

- 14h Arrivée, Accueil Café/Thé et Prise des Chambres
- 15h Atelier | 1 Groupe "Yoga Prénatal" | 1 groupe "Moi, Toi et bientôt Nous, un temps pour rêver la suite."
- 16h15 Pause Vitalité
- 17h30 Atelier | Inversement des Groupes
- 19h30 Dîner | Menu Grossesse bon pour Maman et futur Bébé
- 21h Cercle de Femmes pour les futures Mamans et accès au bar pour les futurs Papas + Découverte de "Bye Blues"

DIMANCHE

- 7h Activité dynamique adaptée
- 8h15 Petit Déjeuner
- 9h15 Atelier | 1 Groupe "Rebozo" | 1 Groupe "Découverte de la langue des signes avec Bébé."
- 11h Atelier | Inversement des Groupes

Tous les repas et collations seront avisés par Camille qui laissera également quelques fiches recettes.



Bery | Professeure de Hatha Yoga et Rebozo



Nadège
| Psychopraticienne



Anna | Psychologue
Clinicienne
Psychothérapeute



Camille | Diététicienne
Nutritionniste



Itinéraire Villa Mathis



Catherine Latour 06 64 04 68 72



catherine@villa-mathis.com



Villa Mathis - Col du Kreuzweg 67220 Breitenbach

Couple 420 €

**Possibilité de venir
seule 230 €**

Veillez envoyer un email pour connaître les modalités de réservation.