

## « MATERNITE en MOUVEMENT »

### Un atelier de pratiques variées proposant

- techniques de respiration,
- invitant à la prise de conscience du périnée,
- exploration de postures
- mise en mouvement, mouvements dansés
- relaxation

### POUR

- rester en mouvement durant la grossesse et soulager certains inconforts
- se préparer corporellement et mentalement à la naissance
- apporter également des bénéfices pour le post-partum

### QUAND ?

- jeudis 11h45-12h45

### TARIF :

- 25€ un atelier
- 70€ les 3 ateliers

**PENSEZ à porter une tenue confortable et une bouteille d'eau 😊**

**ADAPTE** durant toute la grossesse sans contre-indication médicale

Angélique ADAM

Psychomotricienne D.E., certifiée en Relaxation Psychosomatique

Spécialisé en périnatalité

Formée à différentes pratiques corporelles dont certaines adaptées à la maternité