

# YOGA PRENATAL EN LIGNE

POUR UN BÉBÉ DE QUALITÉ

A partir de janvier 2016

**Bijayogamaa**

06 37 62 15 07

info@bijayogamaa.fr

[www.bijayogamaa.fr](http://www.bijayogamaa.fr)

et aussi sur Facebook et  
Twitter

Réservé aux femmes enceintes adhérentes de l'association BIJA YOGA, ce cours de yoga prénatal est un programme complet composé à la fois d'une pratique de yoga hebdomadaire et d'informations yogiques et issues des dernières découvertes scientifiques sur la grossesse.

Concrètement nous vous proposons un cours de hatha yoga prénatal hebdomadaire par internet et un accès à notre cours de yoga prénatal par e-learning vous apportant des éléments de réflexion sur votre grossesse, sur la maternité, la féminité...

Ce complément à la pratique est construit autour des neuf mois de la grossesse avec chaque semaine des documents à lire, à écouter et à regarder pour nourrir une réflexion sur des thèmes majeurs de la grossesse, de la maternité, autour du lien mère-bébé, de l'accouchement, de l'allaitement ....

Il offre également des supports pour enrichir votre pratique de yoga à la maison.

Ce programme de yoga prénatal est ainsi conçu pour



vous accompagner le plus agréablement possible tout au long de votre grossesse et cela depuis votre chez vous.

Il vous offre de quoi développer une vision éclairée et yogique de votre grossesse et de quoi être bien informée pour faire vos propres choix.

**Pour y participer vous devrez être enceinte, avoir une connexion internet, un ordinateur et une webcam et vous être préalablement inscrite à l'association. Le cours étant construit sur les 36 semaines de la grossesse, vous pouvez commencer dès le début de votre grossesse. Vous pouvez aussi le rejoindre à tout moment mais le plus tôt est le mieux!**