

mimpi manis

Pourquoi un cours de yoga et un suivi après la grossesse ?

Savoir faire – savoir être – savoir naître

Je suis enseignante certifiée en yoga Iyengar, spécialisée dans la pratique pré et post natale. J'invite les futures et les jeunes mamans (cinq au maximum par cours) à une pratique spécifique du yoga pour cette période sensible et particulièrement exigeante de leur vie. Mon travail est reconnu par l'Union professionnel des Sages-Femmes de Belgique. J'ai le plaisir de collaborer également avec Le Cocon de l'hôpital Erasme comme accompagnatrice à la naissance depuis octobre 2015.

www.erasme.ulb.ac.be/files/files/Gynecologie/coconweb.pdf

Après l'accouchement

Après la naissance et dès la fin des saignements, entreprendre une pratique permet à la maman de se reconnecter à son espace de femme et de s'ouvrir à celui de mère tout en étant attentive à son état de fatigue et de santé. Le travail dans les postures soutient l'allaitement, aide à pallier le manque de sommeil ou les douleurs dorsales et permet une régénération de l'énergie vitale. Le travail du périnée et des couches profondes abdominales prend ici progressivement toute sa place : il procure une sensation d'acceptation et de reprise en main de son corps modifié. Une pratique spécifique est dédiée aux femmes ayant vécu une césarienne.

La pratique postnatale se déroule en deux périodes réparties sur environ six mois. La femme est alors prête, si elle le désire, à rejoindre la pratique courante d'un cours de yoga.

Quelques lectures

Ces pratiques reposent en partie sur les enseignements de Geeta Iyengar et Rita Keller « Iyengar Yoga for Motherhood ». Elles s'appuient également sur les enseignements d'une pédagogue du mouvement, Blandine Calais-Germain qui a déjà fait paraître un très beau livre « Le périnée féminin et l'accouchement » –

www.calais-germain.com pour les curieuses, une vraie mine d'or pour les mamans

Infos pratiques

Samedi de 11 à 12h30

Studio JoJi Inc & Jo, 18 rue de la Glacière, 1060 Bxl

Prix

Abonnement de 10 cours (pré et postnatal inclus) 145 € / 125 € chômeuses

Un cours isolé : 15 €



mimpi manis asbl

18 rue de la Glacière
1060 Bruxelles
tel : 0485 56 55 78
mimanis.yoga@gmail.com
www.mimpimanis-yoga.be

BNP PARIBAS FORTIS
BE65 9731 8619 7796