



mimpi manis

Pourquoi un cours de yoga pour femmes enceintes ?

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 professionnelle 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

Pendant la grossesse

J'aime résumer l'approche prénatale du yoga avec le mot «espace» : créer de l'espace dans le corps de la maman procure bien-être à la mère, liberté de mouvement à l'enfant et établit les conditions pour sa bonne présentation lors de l'enfantement. Par les séquences d'asanas, c'est à dire les postures, la mère nourrit l'espace interne de confiance en elle et en l'autre. La production d'ocytocines, ces hormones responsables du déclenchement naturel des contractions est stimulée. Appelées «hormones d'amour», elles sont secrétées lorsque nous éprouvons de la joie : au cours d'une relation intime, d'un bon repas entre amis... ou d'une pratique de yoga.

La fille de Monsieur Iyengar, Geeta, consacre sa vie à développer les applications et bienfaits du yoga pour les femmes. Sa pratique proposée au départ est souvent faite de postures très simples et scrupuleusement construites. *«On se préoccupe d'abord de mouvements simples, puis du système circulatoire et ensuite d'une action équilibrée sur le système endocrinien, analyse Geeta. Le moindre déséquilibre ou un fonctionnement impropre des systèmes endocriniens, nerveux, respiratoire et circulatoire, peuvent provoquer une crise de larmes. (...) Les nerfs sont comme un pont entre le corps et l'esprit. Lorsqu'il enseigne les asanas, le professeur doit s'assurer qu'en même temps que les muscles, les nerfs sont tonifiés, de façon à développer la stabilité et l'endurance, ainsi que la force vitale et la volonté.»*

Toutes ces qualités sont nécessaires lors d'une grossesse et au moment de l'enfantement. Le yoga pour la femme apprend aux pratiquantes à vivre le face à face avec elles-mêmes de façon positive et constructive. Cette approche propose des pistes de solutions tant pour les petits maux inhérents à la grossesse, que des soutiens efficaces pour des bassins trop étroits, des menaces d'accouchement prématuré et lors de fausse-couche. Les cours donnés en petits groupes me permettent ainsi de tenir compte de l'état physique, psychique et émotionnel de chacune des participantes. Par ailleurs, le yoga pour la femme propose des pratiques amplifiant la fertilité et diminuant les troubles menstruels courants.

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

mimpi manis



Il divise la grossesse en trois périodes, chacune nécessitant une pratique bien particulière qui tient compte de l'état de santé de la femme et de la croissance du fœtus. Cette pratique peut être débutée dès les premières semaines de grossesse. Le pranayama, travail du souffle, en est le fil rouge. C'est au cours du dernier trimestre que le travail effectué jusque là donne toute sa mesure : dotée d'une conscience corporelle, plus confiante en elle et en sa capacité de mobiliser ses forces lors de l'enfantement, la maman va pouvoir incorporer les postures qui l'accompagneront depuis les toutes premières contractions jusqu'à la naissance de son enfant.

J'invite les papas à nous rejoindre pour les derniers cours. Ils peuvent soutenir le travail de leur partenaire dans les postures, apprendre à respirer avec elle, lui masser le bassin pour soulager la douleur, ou la recentrer vers la plongée nécessaire dans les contractions.

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 deux très beaux livres, « Bouger en accouchant » et « Le périnée féminin et l'accouchement » – www.calais-germain.com pour les curieuses, une vraie mine d'or pour les futures mamans ! – et sur le livre de Maitie Trélaun « J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ? ».

Infos pratiques

Horaires et lieux

- **Mardi de 12h30 à 14h : Prénatal – de 6 mois de grossesse**
11 av de la Jonction, 1060 Bruxelles
- **Vendredi de 12h30 à 14h : Prénatal + de 6 mois de grossesse**
11 av de la Jonction, 1060 Bruxelles
- **Certains samedis et sur invitation « Pratique avec les papas »**
Samedi de 13h à 14h30
Studio Joji Inc & Jo, 18 rue de la Glacière, 1060 Bxl
Ou 11 av de la Jonction, 1060 Bxl



mimpi manis

Prix

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

Un cours isolé : 15 €

Couple : 65 € / 45 € si plusieurs couples (ou 3 cours de l'abonnement)

Contact

Johanne Charlebois pour Mimpi Manis asbl

18 rue de la glacière, 1060 Bruxelles

GSM 0485 56 55 78

mimanis.yoga@gmail.com

www.mimpimanis-yoga.com

Johanne Charlebois

*est née à Verdun dans
la province de Québec
en mars 1959.*

*Danseuse, chorégraphe,
conceptrice de projets
créatifs en milieu scolaire
défavorisé et formatrice de
professeurs de danse,
elle devient enseignante
diplômée de yoga Iyengar
en 2008. Elle a effectué des
séjours en Inde (Mumbay
et Pune), participe chaque
année aux conventions
internationales,
depuis 2013 aux intensifs
chez Christian Pisano (Nice)
et se consacre aujourd'hui
plus particulièrement à la
pratique périnatale.
Elle débute en 2015 une
formation en aromathérapie
et périnatalité.*

