

Programmes Mamans

DÉDIÉ AUX MAMANS EXTRAORDINAIRES
& POUR DES BÉBÉS ÉPANOUIS

L'UN DES TROIS PROGRAMMES AU CHOIX



Yoga pré et post natal



Préparation à
l'accouchement



Activité physique adapté
pré et post natal

3 GRANDES ETAPES

BILAN

- Déterminer et comprendre vos douleurs
- Faire le point sur l'avancement de votre rééducation périnéale
- Faire le point sur le fonctionnement de votre abdomen
- Déterminer vos objectifs et les moyens pour y arriver

EXERCICES

Création d'un guide de 10 exercices personnalisés élaborés à partir de votre bilan.

Ce guide vous permettra de mettre en place une routine visant à soigner vos douleurs, améliorer votre tonicité et votre souplesse.

DEPLACEMENT A DOMICILE

Je me déplace chez vous, dans votre confort, pour vous expliquer les exercices, afin que vous puissiez les réaliser en toute sécurité.

120€