



Cours de Yoga pré-natal

vivre la grossesse en plénitude et se
préparer à la naissance



Le jeudi de 9h00 à 10h00

"Les Sources" (2^{ème} étage) ; 2, rue Chenevière
à MEYLA - Bus 31 arrêt « les Béalières »



Cours de yoga maman et bébé

Les jeunes mamans, et leur nouveau-né (jusqu'à ~ 1 an), sont invitées à des cours spécialement conçus pour les aider à tonifier et à relaxer leur corps après l'accouchement. Ce cours de yoga est un lieu où les jeunes mamans se rencontrent pour partager leurs expériences et leurs questions, et où elles pratiquent des exercices de yoga. Les tapis de sol sont fournis, amenez une serviette ou une couverture pour poser bébé.

Le lundi de 14h00 à 15h30

Espace Félix Germain (entrée latérale gauche)-
Place Ch. De Gaulle - à Corenc - Montfleury
A 5 minutes du centre-ville de Grenoble ; proche
Carrefour Meylan; Bus 31 arrêt "Grésivaudan"

Le jeudi de 10h00 à 11h00

"Les Sources" (2^{ème} étage); 2, rue Chenevière à
MEYLAN - Bus 31 arrêt « les Béalières »



Cours de Yoga parent - enfant

Les jeunes parents, accompagnés de leur
bambin (dès 1 an), sont invités à participer à
un cours en famille !



Le lundi de 15h30 à 16h45

Espace Félix Germain (entrée latérale gauche)-
Place Ch. De Gaulle - à Corenc - Montfleury
A 5 minutes du centre-ville de Grenoble ; proche
Carrefour Meylan; Bus 31 arrêt "Grésivaudan"



Tarifs : Le cours d'essai est offert.
Cours à l'unité : 10 euros (adhérents) / 15 euros (non adhérents)
5 cours (séances) : 45 euros (adhérents)
10 cours (séances) : 80 euros (adhérents)
(possibilité d'arrangements).



Cours de yoga pour adultes

A qui s'adresse ce cours ?

Le cours est ouvert à tous, débutant ou non, pas de connaissance préalable du yoga requise.

Notes générales pour les cours :

- Il est important d'être à l'heure, car le cours suit une progression et l'échauffement est important ;
- - il est préférable de pratiquer l'estomac léger ;
- - les vêtements doivent être souples et confortables ;
- - on pratique sur un tapis de sol (fourni), pour plus de confort amener une serviette de bain.

Le mardi matin de 8h45 à 10h00

Le jeudi soir de 19h30 à 21h00

Salle F. Boucher, proche de la place de Corenc Village.

Le mardi soir de 20h30 à 22h00

Salle F Germain, place Ch ; de Gaulle à Corenc Montfleury

Pour les cours pré-natal et post-natal l'adhésion à l'association Bien Naître et Grandir est demandée: 25 euros/an.
Cours pour adultes adhésion à l'association familiale de Corenc : 18 euros/an.



Les cours sont donnés par
Suzana Martinovic-Masselon,
Professeure certifiée en yoga de la maternité, formée par Colette Crawford au Seattle Holistic Center (USA). Suzana pratique le yoga depuis plus de 10 ans.

Renseignements et inscriptions :

06 21 87 19 29

suzana.martinovic-masselon@orange.fr

www.bien-naître-et-grandir.com

Cours de yoga pré-natal Maman-bébé Parents-enfants Adultes

Par des **postures**, des exercices de **respiration** et de **relaxation**, le yoga vous ramène à votre point d'**équilibre** physique et mental.