

## Cours de Yoga pré-natal

Le jeudi de 9h00 à 10h15



Vivre la grossesse en plénitude  
et se préparer à la naissance.



Ce cours de yoga est un lieu où les futures et jeunes mamans se rencontrent pour partager leurs expériences et leurs questions, et où elles pratiquent des exercices de yoga.

Lieu: "Les Sources" (2eme étage) ;  
2, rue Chenevière à MEYLAN  
- Bus 31 arrêt « les Béalières »

Les tapis de sol sont fournis,  
amenez une serviette ou une  
couverture pour poser bébé.

Les cours sont donnés par  
**Suzana Masselon,**

Professeure certifiée en yoga de la maternité,  
formée par Colette Crawford au Seattle Holistic Center (USA).

**Renseignements et inscriptions :**

**06 21 87 19 29**

[suzana.martinovic-masselon@orange.fr](mailto:suzana.martinovic-masselon@orange.fr)

[www.bien-naître-et-grandir.com](http://www.bien-naître-et-grandir.com)

## Cours de yoga maman et bébé

Le mardi de 14h00 à 15h15

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.



## Cours de yoga maman et bébé/bambin

Le jeudi de 10h30 à 11h45

**Tarifs :** Le cours d'essai est offert.

Cours à l'unité : 10 euros (adhérents) / 15 euros (nonadhérents)

5 cours (séances) : 45 euros (adhérents)

10 cours (séances) : 80 euros (adhérents)

(possibilité d'arrangements).

L'adhésion à l'association Bien Naître et Grandir: 25 euros/an.