

Cours périnataux chez Hakini

Offerts par Annie Lemarbre ; accompagnante à la naissance et aux relevailles, professeure de yoga, instructrice en massage pour bébé et massothérapeute en Shiatsu périnatal.

Yoga prénatal : à la carte

Préparer son corps et son esprit par la pratique de respiration et de postures qui offriront force et souplesse tout au long de la grossesse et de l'accouchement. Prendre le temps de contacter son bébé, cette force de vie qui se déploie, afin de faire naître la confiance nécessaire à l'accomplissement de cette étape cruciale ; celle de donner la vie.

Quand commencer le yoga prénatal ? : Il n'y a pas de recommandation particulière quant au moment idéal pour commencer le yoga prénatal. Les mamans sont encouragées à commencer lorsqu'elles se sentent attirées par cette pratique. Cela peut être au tout début de la grossesse comme à la fin.

Suis-je à ma place si j'ai des malaises physiques ou émotionnels reliés (ou non) à la grossesse ? En tout temps, les mamans sont encouragées à être à l'écoute de leurs limites et à nommer ce qui est présent pour elles à l'instant. Tout est pris en compte par la professeure qui s'inspire des besoins du moment pour créer ses classes.

Yoga post-natal (avec ou sans bébé) : sur inscription – 7 semaines

Rééduquer son périnée et ses abdominaux profonds par un yoga adapté aux réalités des nouvelles mamans. Contacter et accueillir ses changements physiques et hormonaux.

Prendre un temps de repos et se permettre de se renflouer en énergie afin de trouver la force nécessaire à la période post-partum.

Quand commencer le yoga postnatal ? : Il est recommandé de commencer le yoga post natal au minimum 3 semaines après un accouchement vaginal et 6 semaines après un accouchement par césarienne. Toutefois, la maman est encouragée à se contacter pour déterminer si elle se sent apte à commencer une activité physique.

Un bébé qui pleure ou gazouille est-il dérangeant ? Bébé n'a pas à être disposé à faire du yoga car nous ne faisons aucune posture avec bébé, sauf la relaxation finale.

Il est sain et naturel pour un bébé de manifester ses besoins. Les mamans sont encouragées à répondre aux besoins de leur bébé et cela se fait dans le respect du rythme de chacun.

Massage pour bébé : sur inscription – débute semaine du 25 septembre pour 5 semaines

Apprendre et expérimenter le toucher sain et sécuritaire. Reconnaître les signes d'engagement et de désengagement de bébé. Démystifier les différents pleurs. Comprendre et accroître le lien d'attachement maternel et paternel. Développer des liens chaleureux avec la fratrie. S'adresse aux bébés âgés entre 3 semaines et 1 an (avant la marche).

Un bébé qui pleure ou bouge est-il dérangeant ? Bébé n'a pas à être disposé à recevoir un massage au moment du cours. Les mouvements de massage sont revus régulièrement et les parents sont encouragés à pratiquer les mouvements de massage à la maison.

Et si mon ou ma conjoint.e souhaite participer ? Les deux parents sont encouragés à participer à l'atelier. Toutefois, il n'est pas toujours possible pour les deux parents d'être présents et cela est tout à fait compréhensible.

Pour questions ou renseignements supplémentaires contacter **Annie : 514.699.3301**
alemarbre@hotmail.com