

Postures d'assouplissement pour femmes enceintes

Cette série de postures permet d'entretenir les mobilités du bassin et de la colonne durant votre grossesse. Si vous n'avez jamais été accompagnées par un(e) enseignant(e) de yoga au préalable, je vous conseille de pouvoir être guidé et corrigé afin de pouvoir bien réaliser ces différentes postures. Vous pouvez alors contacter un(e) enseignant(e) de yoga habilité(e) à conseiller les femmes enceintes où me contacter.

