

Calendrier 2023 - 2024 yoga pré et postnatal

YOGA prénatal : le calendrier comprend **12 séances** qui auront lieu entre septembre et février le mercredi de **18H à 19H15** aux dates ci-dessous. (possibilité de modifier et d'ajouter des séances selon la demande) .

Des séances « chant et mouvements » (pré et postnatal) sont proposées par Flore sur RV soit le mercredi en alternance avec le yoga ou en « ZOOM ». Merci de contacter Flore pour plus de renseignements.

Flore : 06 06 72 04 66 <https://assolullaby.weebly.com/une-chanson-douce.html>

YOGA postnatal : mercredi de **10H30 à 11H30** aux mêmes dates que le yoga prénatal **MAIS sur RENDEZ-VOUS (date à fixer avec les mamans)**

Pour les 3 types de séances : minimum 2 participantes. Merci d'amener un paréo pour poser sur le tapis, de porter une tenue souple (possibilité de se changer sur place) ET d'arriver 5 minutes avant la séance.

DATES

13/09/23
20/09/23
04/10/23
11/10/23
08/11/23
15/11/23
29/11/23
06/12/23
13/12/23
10/01/24
24/01/24
31/01/24