



TEMOIGNAGE
YOGA
PRENATAL

Caroline, 34 ans, maman de Angelina (18 mois)
et d'un futur bébé-dont-on-ne-veut-pas-connaître-le-
sexe :)

Dans la vie, il y a des personnes qui nous marquent...
On se dit qu'on est vraiment chanceux de les avoir connus.

Je suis la première maman que Caro a suivie en yoga pré-natal.
Les cours de yoga pré-natal, ce n'est pas un juste un cours de yoga.
C'est un accompagnement personnel complet.
On se sent comme entourée d'un cocon de douceur et de bienveillance.

Quand j'arrive au cours de yoga, j'arrive courbaturée, lessivée, parfois énervée,
voire découragée, bref les bons vieux bobos de la grossesse.
J'en ressort complètement revigorée et surtout sereine, mais sereine !!!
Qu'est-ce que ça fait du bien!

Et puis, c'est une belle préparation à la naissance car Caro implique le bébé
directement dans la séance de yoga.
On se sent en communion avec son bébé, un moment de tendresse et de pur
bonheur qu'on s'ocroye peu dans la course du quotidien.

Merci Caro!

* * *