



TEMOIGNAGE YOGA PRENATAL

Maman de Louis, né en janvier 2015

Je me suis tournée vers le yoga prénatal parce que j'avais besoin, pour cette 3ème grossesse, de prendre du temps pour mon bébé et moi. J'avais également envie de pouvoir appréhender mon accouchement plus outillée et plus sereine que pour les précédents.

Le yoga prénatal m'a permis de me recentrer sur mon bébé, de prendre vraiment conscience de sa présence dans mon ventre.

Il m'a également permis de soulager des maux de grossesse importants, comme avant tout mes varices vulvaires. Certaines positions m'ont véritablement soulagée. De même pour les douleurs de la sciatique.

Au moment de l'accouchement même, comme j'ai eu une césarienne en urgence, le yoga m'a essentiellement permis de vivre cette césarienne le plus sereinement possible vu les circonstances.

Avec Caroline ce qui a été super c'est qu'elle adaptait le cours à nos besoins personnels et du moment (+ ou - de relaxation, exercices ciblés sur la douleur du moment,...).

* * *