



## TEMOIGNAGE YOGA PRENATAL

### Maman de Lucie, née le 9 avril 2016

J'ai commencé le yoga prénatal en cours de grossesse. Je n'avais jamais pratiqué le yoga auparavant. Je le pratiquais en moyenne deux fois par semaine tant cela me faisait du bien.

Grâce au yoga prénatal, j'ai pu gérer les douleurs au fur et à mesure de ma grossesse et des changements qui s'opéraient dans mon corps, ce qui a grandement contribué à ce que je vive une grossesse épanouie où je me sentais super bien dans mon corps de femme enceinte.

Les cours de yoga prénatal sont aussi l'occasion de partager l'expérience et les trucs et astuces avec d'autres femmes enceintes.

En plus de ces bienfaits, le yoga m'a beaucoup apporté lors de mon accouchement pour gérer la douleur, et ça, je ne m'y attendais pas... J'avais fait différentes préparations à l'accouchement pour m'aider à gérer les contractions et accoucher sans péridurale. Au final, j'ai eu une fissure de la poche des eaux et le travail a été déclenché, ce qui a entraîné des contractions d'une très forte intensité directement et finalement, les seuls outils que j'ai pu utiliser à ce moment-là étaient: la respiration et les sons pratiqués pendant mes séances de yoga prénatal. J'ai finalement eu recours à la péridurale mais avant d'en arriver là, ces respirations ont vraiment été salvatrices.

Je remercie particulièrement Caroline pour le soin, l'attention et la générosité qu'elle a apportés à ses séances. Elle a toujours pris soin d'adapter les séances en fonction des besoins spécifiques des unes et des autres, besoins qui évoluent en cours de grossesse. Son attention ne s'arrête pas à la fin du cours, elle est dans une démarche de partage. Elle n'a pas hésité à m'envoyer certains exercices, utiles pour moi, par email ou à faire l'une ou l'autre recherche d'exercices utiles pour mes douleurs, de façon à ce que je puisse pratiquer même 5 min par jour à la maison.

Je la remercie vivement pour tous ces instants de partage et je souhaite à chaque maman de vivre une grossesse aussi épanouissante dans le corps et l'esprit, grâce, entre autres choses, à la pratique du yoga prénatal! :)"