

Yoga



Postnatal

my yoga is
Claire

Après la naissance

Une série de vidéos pour vous accompagner pendant ces premiers moments de maternité.

Votre corps s'est indéniablement transformé, peut être ressentez-vous quelques tensions, de la fatigue ... Et pourtant, votre vie n'est pas de tout repos depuis l'arrivée de bébé ! Ces séances courtes sont à pratiquer jour après jour pour redécouvrir les sensations du corps, se détendre, éviter les faux mouvements du quotidien et bien sûr faire travailler le périnée !

Séance 1:



Douceur & respirations

my yoga is

Claire

Séance 2:



Bouger doucement

Séance 3:



S'étirer

Séance 4:



Explorer

4 vidéos de yoga

TARIF

Pack de 4 : 35 €

1 séance : 10 €

*Liens dispo à vie



Je souscris !

myyogaisclaire@gmail.com

