

# Formation continue en Yoga Prénatal & Postnatal



Guidée par  
Marie-Hélène Tapin (Nandini)  
Cofondatrice du studio Soham Yoga  
et enseignante de yoga

## LE CORPS, L'ESPRIT, LE SOUFFLE...

Accueillir un enfant dans son corps et dans sa vie est un voyage merveilleux et perturbant à la fois. La futur maman voit son corps se transformer, rencontre de nouveaux stress et est projetée dans une panoplie de nouvelles informations.

Cette formation vous permettra de bien guider les femmes enceintes et ayant donné naissance vers l'épanouissement de leur maternité par des postures et respirations appropriées selon leurs besoins, leurs symptômes et leurs inconforts, ainsi que par le plaisir et la pertinence de découvrir quelques techniques de yoga et de massage pour bébé.

## 33 HEURES >

11 mai 2012 de 18h à 21h

12 mai 2012 de 13h à 19h

26 mai 2012 de 13h à 19h

27 mai 2012 de 13h à 19h

9 juin 2012 de 13h à 19h

10 juin 2012 de 13h à 16h

+ périodes d'observations en classe

425 \$ > taxes et manuel inclus

Dépôt non remboursable de 100 \$ sur inscription

Infos et inscriptions :

[marie-helene@soham-yoga.com](mailto:marie-helene@soham-yoga.com)

514-678-5210

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga, à titre de formation continue pour l'enseignement du yoga prénatal et du yoga postnatal avec bébé.

●●● Soham Yoga