

Atelier de conscience corporelle « Rester Zen quand bébé se fait attendre »



Samedi 17 et 31 octobre 2020 de 9h à 11h30

Bebloom Academy, Rue du Moléson 45, 1630 Bulle

CHF 126.- CHF (pour les deux rencontres)

Max. 8 participantes (ouverture de l'atelier dès 4 personnes)

Matériel : vêtements confortables, tapis de gym/yoga selon la salle

Quand la grossesse se fait attendre, impatience, frustration, déception et doutes sont souvent au rendez-vous. Pas facile alors de rester calme, de lâcher prise, de garder confiance en soi et en son corps. Cet atelier a pour but de vous donner des outils pour gérer cette période particulière. Il proposera des exercices physiques et pratiques pour :

- Lâcher le mental et faire confiance à son corps
- Se connecter à son bas-ventre, à sa puissance féminine, prendre soin de son nid
- Transformer l'impatience, la frustration et la déception en force et en énergie constructive
- Garder son cap, renforcer son endurance

Animation et renseignements : Marilyn Devaud, <https://www.marilyndevaud.ch/>, 079 661 20 91

Inscription : adelaide.acdm@gmail.com ou 078 795 61 82 (lu, ma, mer. dès 19h)