Si tu as le goût de venir **rencontrer d'autres mamans**, de **prendre un moment** dans la semaine avec ton bébé, de t'étirer, de **retrouver le contact** avec ton corps et ta **respiration** alors ce cours est pour toi.

Ton bébé doit avoir 5 ou 6 semaines minimum.

Pour ce qui est de l'âge maximum, il n'y en a pas vraiment mais si ton bébé se déplace beaucoup tu n'auras pas vraiment de plaisir à suivre le cours.

Nous aborderons durant la **session de 5 semaines**

- le travail du transverse • du périnée
- postures avec bébé • stimulation • quelques techniques de massage

Bien sûr tout cela dans la **bonne humeur et la détente** car oui il se peut que ton bébé pleure à l'occasion mais cela est tout à fait normal.

Nous accueillerons toutes ensemble ce qui va se passer de façon détendu.

Si cela t'intéresse, tu n'as qu'à remplir le **coupon** d'inscription (ci-joint) et me le retourner à mon adresse avec un **acompte de 35\$** pour garantir ta place.

Les places sont limitées alors si le cours t'intéresse avise-moi pour que je puisse t'inscrire et j'attendrai ton acompte par la suite.

J'espère avoir le plaisir de te revoir avec ton p'tit trésor et si tu as d'autres questions tu peux m'appeler.

Dominique Tremblay
Professeur certifié

dom7630@gmail.com
www.yogadominiquetremblay.ca

Cours de yoga postnatal

Je désire m'inscrire à la session du _____ (mardi à 13h15)

Ton nom _____

Ton téléphone _____ courriel _____

Coût : 85\$ Acompte demandé : 35\$

Montant de l'acompte ci-inclus : Chèque _____ Comptant _____ Virement Interact _____

Faire parvenir l'acompte à mon adresse postale mais s'assurer avec moi avant qu'il reste de la place