

INFORMATIONS PATIENTE



La
maternité



Préparation à la naissance et à la parentalité yoga prénatal

Vous êtes enceinte et vous souhaitez :

- Harmoniser le corps et l'esprit
- Augmenter votre énergie vitale et la faire mieux circuler
- Tonifier et assouplir le corps pendant les changements liés à la grossesse
- Maîtriser votre respiration
- Vous relaxer

Pour tout renseignement ou si vous souhaitez vous inscrire, contactez le secrétariat de la Maternité au **02 32 73 40 83**

2^{ème} étage du Pavillon Femme Mère Enfant
Maternité du Groupe Hospitalier du Havre - Hôpital Jacques Monod
29 avenue Pierre Mendès France - Montivilliers



**GROUPE
HOSPITALIER
DU HAVRE**

Ces séances de préparation, basées sur un travail corporel, s'adressent aussi bien aux débutantes qu'aux femmes ayant déjà pratiqué le yoga.

Celui-ci aide les futures mères à bien vivre leur grossesse tout en les préparant à l'accouchement. De plus, il apporte un effet bénéfique dans la relation mère-enfant.

Il vous permettra par des postures, des exercices respiratoires, des étirements de :

- Soulager les petits maux de la grossesse tels que les douleurs lombaires, les jambes lourdes, les troubles du sommeil...
- Vous relaxer tout en vous connectant à votre bébé
- Vous préparer à la naissance de votre enfant

**Ces séances sont collectives.
Prévoir des vêtements amples et un plaid.**

Deux prises en charge sont possibles :

- Si ces séances de préparation « yoga prénatal » sont en complément des 7 séances « classiques » de préparation à la naissance et à la parentalité, ou si vous souhaitez les débiter avant le 5^{ème} mois, un supplément de 10 € par séance vous sera demandé.
- Si vous souhaitez uniquement bénéficier de ces séances de préparation à la naissance et à la parentalité yoga prénatal, celles-ci seront prises en charge dans le cadre de la préparation à la naissance par l'assurance maternité.

Cependant, nous vous recommandons vivement d'assister aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité « classique », si vous êtes enceinte de votre premier enfant.

Ghislaine SOUDAY,
sage-femme du Groupe
Hospitalier du Havre,
formée à la préparation
à la naissance et à la
parentalité en yoga prénatal,
vous invite aux séances
de préparation
yoga prénatal.