
La grossesse

Aujourd'hui, les effets à long terme des interactions entre la mère et son enfant pendant la grossesse et au cours des premiers mois de la vie du bébé sont de plus en plus reconnus et attestés scientifiquement par les recherches actuelles, notamment en épigénétique. D'autres sciences millénaires, telle l'Ayurvêda, science de la vie, ont depuis toujours porté un grand soin à cette période si spéciale dans la vie d'une femme et de son bébé qu'est la conception, la grossesse et la naissance.

C'est pour cette raison que nous proposons aux femmes qui le souhaitent de vivre leur grossesse avec conscience et intensité à l'aide du yoga.

Après la naissance

Cette période est elle aussi cruciale dans la mise en place du psychisme de l'enfant. Au cours de cette première année, le bébé se construit majoritairement dans la relation avec sa mère et la recherche d'un lien sûr avec elle. C'est pourquoi ce cours est construit pour permettre à la relation mère-bébé de continuer à s'établir sur les bases de la confiance et de la sécurité.

Ces séances sont aussi des moments pour se retrouver avec d'autres mamans et bébés : comme pendant la grossesse, ces partages sont porteurs et permettent de lever plus facilement peurs, doutes et appréhensions et de tisser de vrais liens d'amitié.

Les bébés, à un certain stade de leur croissance, sont tout aussi heureux de se retrouver avec leurs pairs que les mamans et ces rencontres sont de vrais moments pour être toute à l'écoute de son enfant et de sa maternité tout en étant dans le partage et l'ouverture.

Bija Bhavan : un germe d'amour

Satyananda Yoga

Ce programme de yoga périnatal est dispensé par Samidha, professeur de yoga diplômée de l'Ecole de Yoga Satyananda et enseignant le yoga pré et post natal depuis 2006.

Il est organisé par *Bija Bhavan: un germe d'amour* et est le fruit de la coopération de l'Ecole de Yoga Satyananda et de l'association Bija Yoga.

Contact et renseignements

Pour connaître les lieux, horaires et tarifs des cours ou obtenir plus de renseignements vous pouvez nous contacter.

Tel: 06 37 62 15 07 / 02 29 40 38 13

Mail: samidha@ecoledeyogasatyananda.net

Web: www.ecoledeyogasatyananda.net

www.bijayogashram.net



Yoga Maternité

"Donner la vie avec conscience"

Un accompagnement global à la maternité par le yoga de la pré-conception au baby yoga.



Yoga pré et post natal :

Yoga pour femmes enceintes et Baby yoga pour les mamans et leurs bébés de 0 à 1 an.



Un programme de yoga périnatal complet

Bâti dans une continuité allant de la conception au 1 an du bébé, il est destiné à tisser un lien mère-bébé qui repose sur un fort sentiment de confiance et de sécurité.

Confiance et sécurité

Ce sentiment favorise chez l'enfant, pour toute sa vie future, un développement harmonieux et pose les bases d'une santé à long terme, tant physique que psychique.



Yoga pré-natal

Ces cours sont ouverts à toute femme enceinte ayant ou non une expérience antérieure du yoga et permettra à chacune :

- de vivre sa grossesse en conscience
- d'établir une relation précoce avec son bébé
- de se renforcer physiquement et mentalement en étant portée par la présence des autres femmes enceintes et le partage des expériences
- d'offrir le meilleur d'elle-même au bébé à naître
- de partager avec son bébé une façon d'être au monde positive et confiante.

Grossesse

Vous pouvez rejoindre ce cours dès le début de la grossesse et le poursuivre jusqu'à la naissance du bébé. Il vous sera proposé une pratique quotidienne à faire à la maison.

Baby Yoga

Après la naissance, ce cours se poursuit très naturellement par la pratique du Baby Yoga proposée au Centre de Yoga Satyananda, cadre naturel et paisible, propice à l'harmonie.



Yoga post-natal

Ce cours est la poursuite du cours de yoga pré-natal mais il est possible d'y participer même si vous n'avez pas suivi le cours pendant votre grossesse. Il s'adresse aux mamans et à leurs bébés de 0 à 1 an.

Maman et bébé y sont deux partenaires actifs et le bébé n'est à aucun moment considéré comme un simple accompagnateur de sa maman. Mouvements dynamiques, massage, portage, allaitement, chant et mantra, postures de yoga, respiration, relaxation, échanges et partages sont autant d'outils et de pratiques qui font de ces expériences des moments d'une intensité unique pour la mère et son bébé.