

La Chrysalide

Hiver/Printemps 2012

418.658.6893

lachrysalideyoga@hotmail.com

Les cours et ateliers sont dispensés par:

Mylène Dugal, Nicole Robitaille & Corinne Baribeau

(professeures spécialisées en périnatalité)

Préparation à l'accouchement dans une approche corporelle
par le **YOGA** (seule ou en couple)

Mardi soir (19h à 21h)

. 13 mars au 15 mai
. 22 mai au 19 juin *5 cours

Jedi soir (19h à 21h)

. 15 mars au 10 mai

Mardi avant-midi (10h à 12h)

. 13 mars au 8 mai, incl. matinée du 21/4
. 15 mai au 3 juillet, incl. matinée du 9/6

Vendredi soir (18h30 à 20h30) *5 cours

. 16 mars au 20 avril

Mercredi après-midi (13h15 à 15h15)

. 7 mars au 2 mai, incl. matinée du 14/4
. 9 mai au 27 juin, incl. après-midi du 9/6

Soirée «Spécial Accouchement» (18h30 à 21h30)

Le vendredi 4 mai

La Journée «Spécial Accouchement»

Une journée d'information intensive pour le couple

Les samedis **11 février** et **31 mars** de 9h15 à 15h30

Utilisation du ballon de naissance lors de l'accouchement

Le lundi **6 février** de 18h30 à 21h30

Séance de YOGA Prénatal

Lundi matin (10h30 à 12h)

. 5 mars au 30 avril
. 7 mai au 18 juin

Midi-Détente Cours à la carte (3 à 10 cours)

Tous les mercredis de 11h45 à 12h45

Jusqu'au **30 mai**

Jedi en fin d'après-midi

(17h30 à 18h30)
. 15 mars au 3 mai

Mercredi en soirée

(19h à 20h30)
. 7 mars au 25 avril

Massage bébé/Ballon-forme



Éveil bébé

Jedi 10h à 11h30 *4 cours

* 5 au 26 avril
* 10 mai au 31 mai

*7 cours

4 à 8 mois 14h à 15h30

. 16 mars au 4 mai

8 à 12 mois 10h à 11h30

. 16 mars au 4 mai

♥♥ Remise en forme en douceur par le **YOGA** avec bébé **

Mardi 13h30 à 15h

. 6 mars au 10 avril . 17 avril au 15 mai