

# Massothérapie

- Service offert pour tous, du lundi au samedi;
- Personnel spécialisé pour la grossesse et le postnatal;
- Massage d'une durée de 75 minutes, avec reçu pour assurances.

# Yoga pour tous

## Possibilité de cours à la semaine

- Débutant;
- Progression;
- Thérapeutique;
- Thématiques: luna-yoga, stages en nature, yoga et sons, yoga et conscience.

# Formation

- Une formation complète à l'Enseignement du Yoga Périnatal d'une durée de 1 an (230 heures);
- Syllabus sur demande.

# Post-Formation

Aux professeurs diplômés en yoga: cours de spécialisation dans l'approche périnatale et postnatale.



*La Chrysalide* est le premier centre privé en périnatalité à doter la région de Québec d'un service complémentaire au réseau médical.



*La Chrysalide* a ouvert ses portes en 1990. Elle se distingue depuis par la qualité de ses services pré et postnataux.

 *Mylène Dugal*



- Partenaire associée de *La Chrysalide*;
- Professeure de yoga prénatal et membre CTY;
- Instructrice en massage pour bébé et membre AIMB;
- Bénévole et animatrice d'ateliers sur l'allaitement;
- Créatrice d'un atelier sur le vécu d'une césarienne et L'AVAC offert auprès des femmes, des couples et des intervenantes du milieu prénatal.

 *Denyse Laurendeau*



- Fondatrice de *La Chrysalide*;
- Formatrice à l'enseignement du Yoga prénatal, (accréditée par le CTY et la Fédération francophone du yoga);
- Professeure de yoga, enseigne depuis 1984; Elle poursuit depuis, une formation continue à travers de nombreux stages de perfectionnement;
- Instructrice en massage pour bébé;
- Formation en périnatalité;
- Dix années d'expérience en accompagnement à l'accouchement;
- Masso-kinésithérapeute (AMS).

Visitez notre site:

[www.lachrysalideyoga.com](http://www.lachrysalideyoga.com)

# La Chrysalide



# Yoga Massothérapie Périnatalité

917, M<sup>re</sup> Grandin, local 106  
Québec (Qc) G1V 3X8

[www.lachrysalideyoga.com](http://www.lachrysalideyoga.com)

418-658-6893

# Yoga prénatal

Avec préparation  
à l'accouchement

## Au choix :

- Cours de base (9 semaines);
- Cours synthèse (5 semaines).

## Cette approche offre :

- La pratique du yoga adaptée à la grossesse et préparatoire à l'accouchement ;
- Des exercices pour libérer le souffle, canaliser l'énergie, développer la concentration ;
- Des techniques de relaxation et de visualisation ;
- Des outils pour apprivoiser et moduler la douleur des contractions, des massages spécifiques ;
- Le travail corporel du bassin, diaphragme, plancher pelvien ;
- L'intégration de postures qui favorisent un travail et une poussée efficace ainsi que le bon positionnement du fœtus ;
- Une information pertinente sur les étapes du travail, la physiologie de l'accouchement, la part active du père, la communication avec bébé et l'attachement précoce.

# Yoga prénatal

Séances pratiques exclusivement

## Session de 6 à 9 semaines

- Une continuité... Un moyen de maintenir force et souplesse, calme et sérénité jusqu'à l'accouchement.



## Midi-détente 5 à 7 détente

- Cours de yoga prénatal à la carte ;
- Formule continue, classes ouvertes.

# Yoga postnatal

Maman et Bébé

## Cours de 5 semaines

- Programme adapté de mise en forme pour la nouvelle maman ;
- Prenez le chemin du plaisir et du bien-être avec Bébé dans vos bras : un corps à cœur à ne pas manquer !



# Massage pour Bébé

## Cours de 5 semaines

- Contact privilégié avec Bébé ;
- Différentes techniques de massage : indien, suédois et réflexologie ;
- Des jeux d'éveil et de stimulation ;
- Des trucs pour soulager les malaises du nourrisson ;
- Échanges sur le vécu postnatal.

# Ateliers complémentaires

- Massages prénataux de détente ;
- Acupression et accouchement ;
- Création de votre mandala ;
- Partage sur le vécu de la césarienne et AVAC ;
- Journée « Spécial accouchement » ;
- Allaitement ;
- Alimentation solide des bébés ;
- Pharmacie naturelle.