



DU 25 JANVIER AU 22 FEVRIER 2018

YOGA

Avec Élisabeth Labrecque

Yoga prénatal

Ateliers de yoga pour préparer votre corps à l'arrivée de bébé. Apprenez à mieux respirer, laissez votre corps s'assouplir et se raffermir par la pratique des asanas (postures) adaptés à votre condition.

Yoga postnatal

Ateliers de yoga avec bébé, pour retrouver la forme après l'accouchement.



PRENATAL

Les jeudis
9 h 30 à 10 h 30

POSTNATAL

Les jeudis
10 h 45 à 11 h 45

5 ATELIERS

25 janvier au 22 février

TARIF

2 \$ / atelier

INSCRIPTION

819 676-8722
Places limitées

HALTE-GARDERIE

Gratuite
(Sur réservation
24 heures à l'avance)

RESSOURCES PARENT-AILES
752, boulevard Ducharme

www.ressourceparentailes.com