



# Futures Mamans

## Un stage pour vous

### Stage de Yoga Chinois

#### Pour préparer et bien vivre sa grossesse.

NB : Pendant la grossesse, le stage est ouvert aux femmes enceintes de 3 à 7 mois

Organisé par Sakura, l'art du mouvement

Renseignements : 06 80 68 24 47 - 06 61 80 69 02

### Stage dirigé par : Sonia Tedesco

*Infirmière, Diplômée en Shiatsu et de l'école Sakura*

**Intervention de : Sabine Lewkowicz**

### *Sur l'alimentation et l'hygiène de vie durant la grossesse*

Techniques posturales et étirements, respiration, exercices de sensibilisation et visualisation, automassages, destinés à favoriser et maintenir bien être, sérénité et une bonne vitalité tout au long de la grossesse.

Stage suivi pour celles qui le désirent de 1 cours de 1h15 et de 1 cours (le dernier) de 2h permettant de revenir sur des questions relatives à l'alimentation et au soin de soi durant la grossesse.

Stage proposé en continu toute l'année, au fil des inscriptions – Nous consulter

Centre des Arts Martiaux, MJC L'ARANDE, 24 Grande Rue

**74160 St. Julien en Genevois**

De 9h30 à 16h30

Prix du stage : 50 €

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



**SAKURA**

桜  
武  
芸  
塾