

YOGA PRÉNATAL



Mercredi

18h15 à 19h20

19h30 à 20h35

PRÉPARATION À LA NAISSANCE EN YOGA

Découverte de soi à travers les mouvements du bassin, la conscience du périnée, les sons, la voix, les postures adaptées à votre dos ainsi qu'à vos besoins du moment (maux de grossesse). Tous les exercices proposés sont doux et ont pour objectifs de préparer votre corps à la venue de votre bébé

Prévoir une tenue confortable, un linge sur lequel s'étendre ainsi qu'une bouteille d'eau

PRIX

CHF 170.- pour 5 séances

CHF 35.- par séance supplémentaire

CHF : 50.- pour une séance avec les futurs pères
sur le thème de la « Gestion de la douleur ». Durée 1h30

Paiement cash avant le début du cours

REMBOURSEMENT

L'assurance de base LAMal offre CHF 150.- pour la préparation à la naissance
Certaines assurances complémentaires peuvent également rembourser cette prestation

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

CONTACT & INSCRIPTION

Clémence Beuret

Sage-femme

078/730.77.63

Inscription par SMS en mentionnant nom, adresse, date du terme ainsi que l'horaire souhaité (18h15 ou 19h30)

Nombre de places limité à 5 personnes par cours

LIEU

Maison de naissance Tilia

Chemin des Valangines 9

2000 Neuchâtel