

Cours postnatal 1 + 2

à Darnona d'en Bas / Venthône

Postnatal 1 « 1 heure pour vous ! »

La rééducation périnéale est une étape importante après la naissance de votre bébé.

Cours professionnels, en petits groupes de max. 4 participantes, dans une ambiance conviviale avec Claudia Denzler, Pédagogue du mouvement Formée et spécialisée : Prénatal, Postnatal Périnée, & Professeure de Yoga

Cours sont subventionnés par certaines caisses maladies
5 cours CHF 170.-- 10 cours CHF 320.

Postnatal 2 « Remise en forme à 2 »

Après la prise de conscience et une bonne maîtrise des muscles du périnée nous passons à sa collaboration avec les abdominaux, afin de retrouver votre forme physique et posture équilibre.

