



Pour être sûr(e) de recevoir nos prochaines newsletters, pensez à ajouter l'adresse contact@makemeyoga.com à votre carnet d'adresses.

PROCHAINS ATELIERS

Dim. 13/01/19 : [Agir pour atteindre ses objectifs](#) avec [Jenny Chammas](#)

Dim. 20/01/19 : Atelier [Yoga + Pilates prénatal](#) avec [Hui-Chen](#)

Dim. 27/01/19 : Atelier Pilates + Yoga "[Manipura chakra](#)" avec [Sara Sivelli](#)

Dim. 03/02/19 : Atelier de Yoga avec [Fabienne Benisti](#) (programme à venir)

Dim. 24/02/19 : Atelier Sous hypnose avec [Céline Nickel](#) (programme à venir)



// SOUND BATH //

BAIN SONORE DE BOLS
CHANTANTS TIBÉTAINS

AVEC SUZANNE CAMILE

VENDREDI 18 JANVIER

DE 20H30 À 22H

LE COSMOS, SI JE VEUX !

Venez vivre une véritable expérience de **massage sonore** et laissez vous bercer par les **vibrations** de ces instruments sacrés.

Suzanne fera chanter **22 bols**, pesant de 5 kg à moins de 100g, afin d'offrir une configuration riche en **couleurs harmoniques** avec un panel sonore allant du **grave** à l'**aigu**, en passant par le **medium**.

Les **sons des bols** ont un **pouvoir relaxant** et **curatif** exceptionnel. Nos corps, qui sont composés de plus de 70 % d'eau, entrent en résonance avec ces **énergies sonores**. Grâce au talent de Suzanne, de profondes **harmonisations** et **ouvertures de conscience** s'opèrent.

Merci d'apporter un coussin et une petite couverture pour votre confort.

TARIF : 25 €

INSCRIPTION : contact@makemeyoga.com



ATELIER DE **PILATES + YOGA PRÉNATAL**



ATELIER YOGA + PILATES PRÉNATAL

DIMANCHE 20 JANVIER 2019

DE 14H30 À 16H30

Vous êtes **enceinte** et vous souhaitez maintenir une **activité physique** pendant la durée de votre grossesse ?

Vous avez des doutes sur ce que vous avez le droit de faire ou de ne pas faire ?

Cet **atelier** unique est animé par **deux professeures** elles-mêmes **enceintes** ! Une parfaite occasion de partager avec vous leurs **expériences** de **futures mamans** et leurs **connaissances**.

C'est également un moment pour échanger nos petites **astuces / secrets** et dédramatiser les petits **bobos** quotidiens.

Pendant ces deux heures, vous pratiquerez le **Pilates** et le **Yoga**. Cela vous permettra de choisir les **exercices** ou **postures** les plus bénéfiques à votre bien-être. Vous découvrirez les **mouvements** les mieux adaptés à chaque **trimestre** et comment soulager les **tensions** ou **douleurs** qui peuvent apparaître.

Le Yoga et le Pilates sont de bons outils pour vous accompagner pendant ces 9 mois si précieux !

Les **exercices de Pilates** permettent de prendre conscience et de renforcer sa sangle abdominale et son périnée, zone essentielle autant pendant la grossesse, l'accouchement que pour l'après accouchement. Ils corrigent et améliorent la posture en réalignant le corps qui se transforme à mesure que le bébé grandit.

La **pratique du Yoga** permet d'améliorer votre bien-être par des postures et des respirations spécifiques ; mais également de s'étirer en douceur. Le travail de mobilité du bassin prépare le corps à l'accouchement.

Ces deux activités vous aideront à gérer le stress et l'anxiété ; à vous détendre et à récupérer forme et énergie après l'accouchement.

TARIF : 35 €

INSCRIPTION : contact@makemeyoga.com

L'ATELIER EST ANIMÉ PAR :

Hui-Chen, professeure de Pilates et de Yoga, certifiée Pilates Balanced Body et Yoga Vinyasa (200h). Elle est formée au Yoga pré et postnatal à l'**Institut de Gasquet**.

Solenne est professeure de danse, certifiée Pilates mat 1 et 2 et Yoga Vinyasa (200h). Elle est formée au Pilates pour les femmes enceintes.



MAKE ME YOGA

7 rue Gambey - 75011 Paris

01 48 07 31 19

contact@makemeyoga.com

M° Parmentier (ligne 3) ou Oberkampf (ligne 5 et 9)