



YOGA PRENATAL & POSTNATAL DOULA

Nathalie Jouvenat
Lundi, Mardi, Samedi
selon agenda
Contact : 079 689 80 55

Lorsque j'ai découvert le yoga, il y a une quinzaine d'années, je n'ai jamais imaginé qu'il prendrait une place si importante dans ma vie...

J'ai tout de suite aimé cette attention au corps, les étirements et la fluidité de certains enchaînements, comme les Salutations au soleil, qui me rappelaient la danse classique que j'ai longtemps pratiquée.

Enceinte, j'ai tout naturellement continué à faire du yoga. Au fil des mois, j'ai adapté les postures, préféré celles que je tenais longtemps et surtout découvert la méthode de Gasquet, grâce au livre « Bien-être et Maternité ». Cela a été une révélation et m'a soulagée tant pendant la grossesse, qu'après la naissance de mon enfant.

Rubambelle a vu le jour quelques mois plus tard, grâce aux rubans d'allaitement, que je confectionne toujours avec autant de plaisir.

C'est en 2015, après un changement complet d'orientation professionnelle, que je me suis formée, pendant 2 ans, à l'enseignement du yoga (350 h).

Mon diplôme obtenu et passionnée par la maternité, je me suis spécialisée en effectuant, notamment, la formation Yoga pré et postnatal à l'Institut de Gasquet, à Paris, en 2018.

Aujourd'hui, j'ai à cœur de vous faire découvrir les nombreux bienfaits de cette pratique, que je souhaite accessible à tous.

L'année 2019 marque une nouvelle étape, avec le début de ma formation auprès de Doula suisse.

Namasté
Nathalie