



Melissa Delaney

Automne 2018

YOGA PRÉNATAL (ENG)

JEUDI

19 h – 20 h

Sessions de 7 semaines : 100 \$/session (taxes incluses)

ÉTÉ / AUTOMNE :

5 juillet au 16 août / 6 septembre au 18 octobre / 1^{er} novembre au 13 décembre

Dans mes cours prénataux, je privilégie des postures qui facilitent une grossesse et un accouchement sains et heureux. Vous apprendrez des techniques de respiration et de relaxation, ainsi que des postures simples qui peuvent s'avérer utiles pendant l'accouchement. Vous pourrez également apprendre un peu de yoga-partenaire; la future mère pourra ainsi inviter son compagnon afin de pratiquer des techniques de respiration pour l'accouchement, des postures ainsi que des techniques de massage simples pouvant être bénéfiques pendant l'accouchement.

YOGA PARENT & BÉBÉ (ENG)

VENDREDI

11h – 12h

Sessions de 7 semaines : \$100 / session (taxes incluses)

automne : 7 septembre au 19 octobre / 2 novembre au 14 décembre

Étant moi-même nouvelle maman, je reconnais l'importance de faire partie d'un groupe avec d'autres parents qui peuvent offrir du soutien, des conseils et partager leurs « moments maman »! Les cours sont conçus pour étirer, renforcer et détendre en douceur les zones du corps touchées par la vie de parent. Ils permettent aussi de rencontrer d'autres parents, de partager des expériences et de faire des liens avec votre bébé à l'aide de chansons, de mouvements physiques et de massages faciles pour bébé, et tout ça, pendant nos poses! Dans mes cours, j'encourage les parents à créer des liens entre eux pour mieux faire connaissance et se construire un réseau de soutien, pour notre bénéfice et celui de nos enfants. Mon but est de créer un sentiment d'acceptation de soi, d'humour et de joie en prenant appui sur l'expérience de ma propre grossesse et de la naissance de mon fils Brendan!

CORE FLOW YOGA (ENG)

DIMANCHE

19 h – 20 h 15

Sessions de 7 semaines : \$100 / session (taxes incluses)

AUTOMNE : 2 septembre au 14 octobre / 28 octobre au 9 décembre

Cette pratique dynamique est centrée sur la force corporelle générale et une bonne respiration. Elle incorpore des postures qui s'enchaînent dans des transitions en douceur et qui vous guident, à l'aide du souffle, vers l'amélioration de votre force musculaire, de votre équilibre et vous procure plus d'aisance pour bouger avec fluidité. À la fin de la pratique, des postures restauratives permettent détente et relaxation en préparation à la semaine qui vient! La classe est adaptée à tous les niveaux et s'adresse à toute personne désireuse de rebâtir sa force corporelle de manière sécuritaire.

POLITIQUE (YOGA PRÉNATAL, YOGA MAMAN & BÉBÉ, CORE FLOW)

Classes à l'unité : \$17

Les détenteurs d'anciennes cartes peuvent les utiliser jusqu'à ce que leur solde soit épuisé.

Veillez noter que les classes et les activités de Melissa sont offertes en anglais

INFORMATION & INSCRIPTION
essentialgarden@gmail.com