

# Les intérêts en pré & post-natal

Meilleure adaptation du corps face aux changements du corps et meilleures postures au quotidien (allaitement porter bébé...

>> limite les maux courants de la grossesse et du post-partum,

Favorise la respiration abdominale et une meilleure oxygénation de maman et de bébé

Renforcement en profondeur et étirements en douceur (lutte contre le diastasis...) pour retrouver son corps après bébé.

Permet de faire de la place au bébé et favorise ainsi le retournement des bébés en siège.

Travail et meilleure conscience du périnée (ensemble de muscle les plus importants pour l'accouchement) et préparation à l'accouchement.

Lutte contre les hyperpressions abdominales et pelviennes ; prévient/limite les incontinences urinaires, les descentes d'organes, les hémorroïdes, les hernies (discale, ombilicale, hiatale, inguinales), les pesanteurs pelviennes, les problèmes circulatoires...