



## Waar? Wanneer?

De lessen van 1u30 gaan door elke zaterdag in de Europa Ziekenhuizen, site St-Elisabeth, in de zaal Jean Rey (om 9u30 of 11u30).

Kom 10-15 min op voorhand zodat je je rustig kan installeren.

Alle materiaal is aanwezig.

## Kostprijs

16,18 euro  
+ 9,36 euro terugbetaald door mutualiteit

## Inschrijving

02-614 27 30

## DIENST MATERNITEIT site St-Elisabeth

De frélaan 206  
1180 Ukkel

02-614 29 20  
[maternite.se@euzh.be](mailto:maternite.se@euzh.be)

De kraamkliniek van de site St-Elisabeth (Ukkel) bevindt zich op de 2de verdieping: kamers 201-211 (blok A), kamers 221-229 (blok B).

## INFO:



[www.europaziekenhuizen.be](http://www.europaziekenhuizen.be)

DIENST  
MATERNITEIT



## ZWANGERSCHAPSYOGA

Bron illustraties yoga: freepik.com



Membre du réseau  
Lid van het netwerk  
**Huni**



## Wat is zwangerschapsyoga?

Je lichaam heeft extra zorg nodig om de baby te dragen. De yogaoefeningen zorgen voor een betere houding en flexibiliteit, leren je focussen op jezelf en je baby, geven je de kracht om je baby te dragen. Ze ondersteunen je om gezond zwanger te zijn.

Tijdens deze zwangerschapsyogalessen kom je beter in contact met jezelf en je kindje. Je bereidt je lichaam en geest voor op de bevalling door bewust te gaan ontspannen en in je eigen 'vrouwelijke' kracht te geloven.

We oefenen verschillende bevallingshoudingen en ademhalingstechnieken zodat je goed voorbereid bent voor de 'grote dag'.

Je leert er meer op je lichaam te vertrouwen en minder op het verstand. Vooral bij vrouwen die snel gespannen of gestrest zijn, wordt zwangerschapsyoga aangeraden.

Het is ook genieten van ontspanning en rust, in contact met de baby.

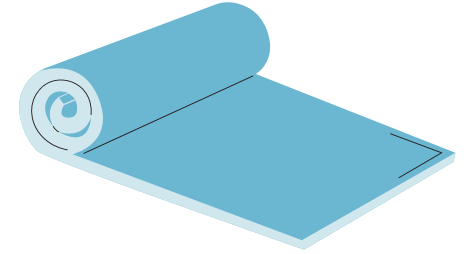


## Opbouw van de lessen

De zwangerschapsyoga wordt in reeksen van 10 lessen gegeven. Elke les is opgebouwd rond een thema en duurt 1,5 uur.

Indien het kan en je dit wenst mag je meerdere reeksen volgen zodat je volledig vertrouwd geraakt met de oefeningen die we samen doen. Elke reeks is uniek.

Zwangerschapsyoga kan je volgen vanaf 12 weken zwangerschap tot de dag dat je bevalt. De lessen worden gegeven door vroedvrouwen.



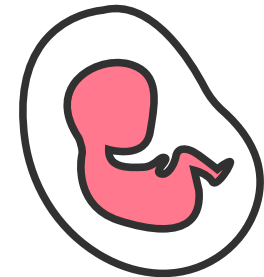
## Voor wie?

Voor zwangere vrouwen vanaf 12 weken zwangerschap.

Je hebt geen yoga-ervaring nodig, je hoeft niet lenig te zijn.

De oefeningen zijn volledig aangepast aan je groeiende buik zodat je tot het einde van je zwangerschap de lessen kan volgen.

In de reeks is er één les waar de partner aan kan deelnemen.





## Où ? Quand ?

Les cours d'1h30 ont lieu tous les samedis aux Cliniques de l'Europe, site St-Elisabeth, dans la salle Jean Rey (à 9h30 ou 11h30).

Veillez arriver 10 à 15 minutes à l'avance afin de pouvoir vous installer.

Tout le matériel est à disposition.

## Coût

16,18 euros  
+ 9,36 euros remboursé par la mutualité

## Inscription

02-614 27 30

## SERVICE MATERNITÉ site Ste-Elisabeth

avenue De Fré 206  
1180 Uccle

02-614 29 20  
[maternite.se@euzh.be](mailto:maternite.se@euzh.be)

La maternité du site Ste-Elisabeth (Uccle) se situe au 2ème étage : chambres 201-211 (bloc A), chambres 221-229 (bloc B).

## INFO:



<https://www.cliniquesdeleurope.be>

SERVICE  
MATERNITÉ



## YOGA PRÉNATAL

Source : illustrations yoga: freepik.com



Membre du réseau  
Lid van het netwerk  
**Huni**



## Qu'est-ce que le yoga prénatal ?

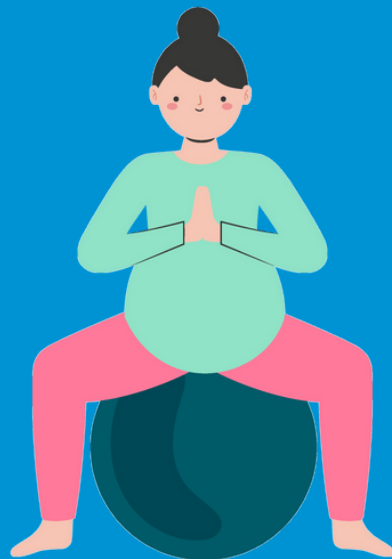
Votre corps a besoin de soins supplémentaires pour porter votre bébé. Les exercices de yoga vous permettront d'améliorer votre posture et votre souplesse, vous apprendront à vous concentrer sur vous-même et sur votre bébé et vous donneront la force de porter votre bébé. Ils vous aideront aussi à rester en bonne santé pendant la grossesse.

Pendant ces cours de yoga prénatal, vous entrez davantage en contact avec vous-même et votre bébé. Vous préparez votre corps et votre esprit à l'accouchement en vous relaxant consciemment et en faisant confiance à votre propre force "féminine".

Nous pratiquons différentes positions d'accouchement et techniques de respiration afin que vous soyez bien préparée pour le "grand jour".

Vous apprenez à faire davantage confiance à votre corps et à moins vous fier à votre esprit. Le yoga prénatal est particulièrement recommandé aux femmes qui sont facilement tendues ou stressées.

Il s'agit aussi de se détendre et de se reposer, en contact avec le bébé.



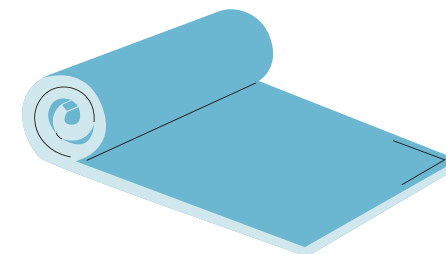
### Structure des cours

Le yoga prénatal est donné en série de 10 cours. Chaque cours est construit autour d'un thème et dure 1,5 heure.

Si possible et si vous le souhaitez, vous pouvez suivre plusieurs séries de cours afin de vous familiariser pleinement avec les exercices que nous faisons ensemble. Chaque série est unique.

Le yoga prénatal peut être suivi à partir de 12 semaines de grossesse jusqu'au jour de l'accouchement.

Les cours sont donnés par des sages-femmes..



### Pour qui ?

Pour les femmes enceintes à partir de 12 semaines.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience du yoga, ni de faire preuve de souplesse.

Les exercices sont entièrement adaptés à votre ventre en pleine croissance, de sorte que vous pouvez suivre les cours jusqu'à la fin de votre grossesse.

Dans la série de cours, il y a une séance où le partenaire peut participer.

