

A background image showing three pregnant women in a bright, airy room with large windows. They are engaged in a yoga or movement practice, with one woman in the foreground wearing a pink shirt and dark pants, and two others behind her, one in a red top and one in a white top. They are all smiling and appear to be in a relaxed, joyful state.

ATELIER Yoga Prénatal & Body Mind Centering®

Qu'est-ce que c'est ?

Cet atelier, c'est un événement unique. A la fois une **expérience nourrissante**, un **soin bien-être** et un **lieu de ressource entre femmes** unies dans les mêmes instants de vie, tu apprends à te reconnecter à tes besoins et te réapproprier ton corps.

Objectifs :

- Renforcer ton corps en profondeur et avec douceur,
- Développer la conscience de ton corps en mouvement et ta confiance en toi,
- Créer du lien avec ton bébé,
- Expérimenter quelques astuces pour soulager les maux du quotidien (lombalgies, nausées, ...) et traverser ta grossesse avec plus de conscience et de sérénité,
- Préparer ton corps et ton esprit à vivre l'expérience de la naissance.

CONTACT & INSCRIPTION :

Marion THYS : 06.01.77.34.67
eveilenharmonie@gmail.com



www.eveilenharmonie.com



Pour accueillir ton bébé dans les meilleures conditions, mais aussi aller à la (re)découverte de ton propre enfant intérieur.



- **Samedi 7 novembre 2026**
- **Samedi 23 janvier 2027**
- **Samedi 20 mars 2027**
- **Samedi 29 mai 2027**

de 14h30 à 17h30

60 €

*tarif
dégressif



Studio OR-SOL

25 bis route de Montfavet 84000 AVIGNON

Les intervenantes :

- **Marion THYS**, enseignante de Yoga Prénatal, Postnatal et Féminin, et facilitatrice de cercle de parole.
- **Tamara Milla-Vigo**, praticienne et formatrice de Body-Mind Centering® et Danse Mouvement Thérapeute.