

# Gym Corps-à-cœur

**s'adresse aux jeunes mères et à leur bébé de 6 semaines à 5 mois.**

une **gymnastique adéquate** et **progressive**, bien adaptée aux besoins des mamans désireuses de retrouver leur corps.

Il permet par les **massages** d'établir de nouvelles relations entre la mère et son enfant, conciliant les notions de **plaisir** à celles de **découverte**.

- gymnastique avec ou sans bébé
- relaxation, respiration
- massage du bébé
- gymnastique d'éveil
- remise en forme du périnée



Le cours est donné par une sage-femme.

Il a lieu à l'Espace Prévention, rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains et au CMS de Payerne, Grand-Rue 19, 1530 Payerne

**le jeudi à 9h30**

6 x 1h15, Fr. 142.50

Prochains cours :

**Yverdon-les-Bains, dès le 2 février et dès le 3 mai 2012**  
**Payerne, dès le 24 mai 2012**

Animatrices : Nicole Duperrex, Marie-Noëlle Pierrel

**Pour vous inscrire : [www.espace-prevention.ch/nord](http://www.espace-prevention.ch/nord)**



**Espace Prévention Nord Vaudois-Broye**  
Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 024 424 94 20

**[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**