

Ce n'est pas parce qu'on est enceinte que l'on doit demeurer inactive sur le plan physique!!!

La grossesse **normale** ne contre indique pas l'activité physique à condition qu'elle soit adaptée à l'"état de grossesse", son terme et sans objectif de performance.

Pendant la grossesse, votre corps se transforme, l'organisme connaît différentes modifications physiologiques.

Pour l'aider à supporter tous ces changements, la pratique d'une activité physique douce peut être un plus.

Ses bienfaits chez la femme enceinte sont multiples:

- * limitation de la prise de poids
- * entretien de la musculature abdominale
- * diminution du risque d'apparition de certaines pathologies comme le diabète gestationnel
- * amélioration du retour veineux
- * accroissement de l'endurance....

Bouger, s'occuper de soi, sont également une source de plaisir, de bien être tant physique que psychologique et bien sûr de bien être fœtal.

Sandrine, sensibilisée lors de sa grossesse, a élargi son expérience par un "**curseur sport et maternité**" délivré par l'Institut De Gasquet à Paris.

Le Dr Bernadette De Gasquet, médecin et professeur de yoga, spécialisée dans l'accompagnement à la naissance, a élaborée une méthode qui intègre respiration et dynamique périnéale. Cette méthode est utilisée entre autre par de nombreux professionnels de la naissance (obstétriciens, sages-femmes).

Sandrine, riche de son expérience en méthode De Gasquet, Yoga et Pilates vous propose des **séances de gym grossesse** en petits groupes, dans le but de vous détendre, d'apprendre à mieux respirer, d'assouplir votre corps et donc de vivre pleinement votre grossesse.

Sandrine travaille en collaboration avec le médecin ou la sage femme qui suit votre grossesse.