



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Quel sport après accouchement ? 10 atouts du yoga post-natal pour prendre soin de soi

Partager Article
X



Quel sport après accouchement ? 10 atouts du yoga post-natal pour prendre soin de soi

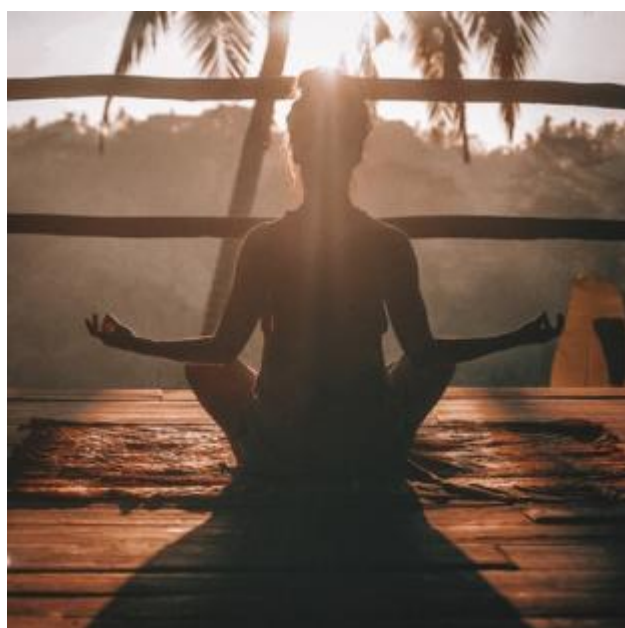
Namasté Bébé.

Namasté Maman.

Vous désirez vous (re)mettre au sport après l'accouchement et vous recherchez une activité pour prendre soin de vous, vous détendre et vous aidez à tonifier votre corps ? Le yoga post natal est une activité physique douce que vous pourrez pratiquer après la sortie de la maternité et que vous pourrez aussi pratiquer avec bébé.

<https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Quel sport après accouchement ? 10

atouts du yoga post-natal pour prendre soin de soi

Namasté Bébé.

Namasté Maman.

Vous désirez vous (re)mettre au sport après l'accouchement et vous recherchez une activité pour prendre soin de vous, vous détendre et vous aidez à tonifier votre corps ? Le yoga post natal est une activité physique douce que vous pourrez pratiquer après la sortie de la maternité et que vous pourrez aussi pratiquer avec bébé.

Lundi 17 dec 2018

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Peut-être pratiquiez-vous le yoga avant votre grossesse ? Si oui, alors vous connaissez tous les bienfaits de cette discipline complète qui combine tonus, méditation et bien-être.

Si vous ne connaissez pas le yoga, voici quelques informations pour vous éclairer sur cette activité. Avant de vous inscrire, demandez conseil à votre médecin pour qu'il vous confirme si vous pouvez la pratiquer.

Tout d'abord, soyez rassurée, il ne s'agit pas d'un mouvement sectaire ou mystique. Les pratiques sont encadrées et vous pouvez vous renseigner sur les cours de yoga près de chez vous. N'hésitez pas à demander l'avis des mamans qui sortent du cours. Vous devrez vous sentir bien dans l'univers et à l'aise avec les mamans Yogis.

Quand faire du yoga post-natal ?

Bonne nouvelle, vous pouvez faire du yoga post-natal dès la sortie de la maternité toutefois, demandez conseil à votre médecin.

Pourquoi faire du yoga post-natal ?

- Pour prendre du temps pour vous ! Etre une jeune maman c'est du plein temps tout le temps. Cette pratique vous permettra de vous libérer des petites tensions, stress et petits maux que vous avez accumulés pendant l'accouchement et après l'arrivée de

bébé.

- Reprendre une vie sociale et amicale en rencontrant de nouvelles personnes dans un cadre agréable qui sent bon l'encens (et pas les petites couches de bébé).
- Vous faire du bien. Etirement, souplesse, contrôle de l'équilibre... une succession de gestes et de postures qui vous aideront à vous retrouver et à vous tonifier.
- C'est aussi une activité que vous pouvez faire avec votre bébé et ou avec votre partenaire et que vous pourrez refaire chez vous.

Vous apprendrez :

- à tonifier ou soulager votre dos, parfait après les longues balades avec bébé...
- à retrouver votre équilibre car votre bassin et vos hanches ont accueilli bébé pendant quelques mois en modifiant votre squelette qui s'est naturellement adapté.
- à renforcer vos muscles.
- et à vous détendre... détendre... détendre... Zzzz Zzzz

Comment et où faire du yoga post-natal ?

Ne le faites pas seule. Il existe des vidéos excellentes sur Internet comme YogaConnect pour faire du yoga post-natal toutefois, il est préférable que vous soyez bien suivie dans un premier temps par votre professeur de yoga qui vous aidera à trouver la bonne posture sans vous blesser.

Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie, sur Internet et vous pouvez aussi demander conseil à votre pharmacien !

Namasté !

[En savoir plus](#) ^[6]

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/yoga.jpg&description=sport après accouchement ? 10 atouts du yoga post-natal pour prendre soin de soi](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/yoga.jpg&description=sport%20apr%C3%A8s%20accouchement%20%3F%2010%20atouts%20pour%20prendre%20soin%20de%20soi)

[3] <https://twitter.com/share?text=Quel%20sport%20apr%C3%A8s%20accouchement%20%3F%2010%20atouts%20pour%20prendre%20soin%20de%20soi>

natal%20pour%20prendre%20soin%20de%20soi&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/sport-apres-accouchement/yoga-postnatal>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/655651>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>