

Vous pouvez devenir membre de notre association en virant la cotisation sur un de nos comptes avec la mention: „Membre 2010“
Cotisation familiale (pour 2 adultes) 25€
Cotisation individuelle (pour 1 adulte) 21€
* pour un envoi à l'étranger veuillez virer 10 euros de plus ou nous communiquer une adresse au Luxembourg

- ◆ En tant que membre vous avez les avantages suivants:
- ◆ Informations régulières sur nos activités
- ◆ baby-info gratuit tous les trois mois
- ◆ Catalogue bibliographique et emprunt des livres gratuits
- ◆ Réduction de prix sur toutes nos activités

Conditions générales de participation:

- L'inscription n'est définitive qu'au moment du reçu du paiement du droit d'inscription au BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000 oder CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000
- En cas où le nombre des participants est limité l'inscription définitive se fera selon la date d'entrée des frais d'inscription.
- Si l'Initiativ Liewensufank annule le cours, le montant total vous sera remboursé.
- Environ une semaine avant le début de l'activité, vous allez recevoir une confirmation d'inscription.
- Si le cours est complet lors de votre inscription, nous allons vous avertir immédiatement par téléphone.
- En cas d'annulation du cours au secrétariat (36 05 97-12) par les participants 14 jours avant le début du cours un remboursement d'une partie des droits d'inscription (moins 15% frais de bureau) est possible.
- En dehors de ce règlement un remboursement n'est possible que si l'annulation a été faite au moins 5 jours ouvrables avant la séance en question ou avec certificat médical.

Pour bien vous sentir à l'aise lors du cours, choisissez des vêtements confortables et n'oubliez pas d'apporter des chaussons chauds.



Initiativ
Liewensufank

Institut pour l'amélioration
des conditions autour
de la naissance
Centre de consultation périnatale (grossesse,
accouchement, allaitement et parentage)

Yoga postnatal A

Mars - Juin 2010

en langue française

Centre de consultation périnatale de l'Initiativ
Liewensufank

20, rue de Contern L-5955 Itzig

1er étage

Fax : 36 61 34

E-mail : karin.thies@liewensufank.lu

Yoga postnatal A Itzig

Horaires: les jeudis de 17:15-18:45 hrs
4.3. / 18.3. / 1.4. / 8.4. / 22.4. / 27.5. / 10.6. / 24.6.2010

Nom/Date naissance de l'enfant.....

Nom, Prénom

Adresse:.....

Lieu:.....

Téléphone (privé)..... (GSM)

E-mail:

Numéro de compte:
(pour un remboursement éventuel)

J'ai versé la somme de€ avec la mention **Yoga post fr. A Itzig**
au compte de la BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000 ou CCP IBAN
LU47 1111 0484 6562 0000 de l'Initiativ Liewensufank.

Membre : oui O non O

J'autorise le traitement de mes données par l'Initiativ Liewensufank suivant la loi du 2.8.2002.

Signature:

Pour garantir votre participation, il est indispensable de virer tout de suite les frais
d'inscription et de retourner le formulaire d'inscription à:
Initiativ Liewensufank, 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

Bébé est là et « Vive Maman ». En suites de couches, la pratique du Yoga qui source d'énergie et de calme sera très bénéfique. Elle facilitera l'adaptation de la conscience au nouveau schéma corporel de la maman qui se retrouve avec son ventre vide.

Les autres bienfaits seront :

Un renforcement de la musculature dorsale, une aide pour le bassin à se remettre de la distension provoquée par la grossesse et surtout, une tonification du périnée par des postures aménagées, très douces, non fatigantes qui seront pratiquées avec la possibilité d'allaiter en même temps bébé, si maman le désire. L'aménagement des positions le plus confortable possible permettront un Yoga postnatal précoce, dès la sortie de l'hôpital même en cas d'épisiotomie ou de césarienne. Le résultat sera une relation harmonieuse entre bébé et maman qui est la base de l'équilibre de la personnalité du tout petit.

Lieu: Centre de consultation périnatale de l'Initiativ Liewensufank 20, rue de Contern L-5955 Itzig

Responsable: Granzotto Valérie,

Horaires: les jeudis de 17:15-18:45 hrs
4.3. / 18.3. / 1.4. / 8.4. / 22.4. / 27.5. / 10.6. / 24.6.2010

Prix: 144 € **Membres:** 124 €

Une réduction de prix peut être accordée sur demande dans des situations sociales difficiles.

->