

## NOS ENSEIGNANTS

### Julie Larini

Ancienne danseuse, initiée au Yoga dès 2004 par Maurice Daures, Julie Larini se forme à l'enseignement de l'Ashtanga Vinyasa avec Vanessa Brouillet en 2015. Elle approfondit par la suite sa formation en Inde chez Sri. V. Shedari.

Mais avant tout Julie est ostéopathe.

Enceinte, elle s'interroge sur la pratique de l'Ashtanga durant la grossesse, se forme à plusieurs types de massage pour bébé. Devenue Maman elle s'intéresse à ce qu'il est possible de mettre en place après l'accouchement pour remobiliser le corps, en s'inspirant notamment des ouvrages du Dr Bernadette de Gasquet et se forme à l'haptonomie.

En s'appuyant sur ses connaissances anatomo-physiologiques, biomécaniques et haptonomiques, Julie propose également des cours de Yogarestauratif et des cours de Yoga Massages Bébé

### Bernadette Corbier

Bernadette pratique le Yoga depuis 1992.

Elle approfondit ses connaissances et suit une formation de 4 ans en 2006 à École Française de Yoga du Sud-Est dirigée par Boris Tatzky.

Depuis elle enseigne au sein de l'école Yama le Hatha Yoga dans le respect de la tradition indienne, privilégiant, dans le cadre d'une pédagogie progressive un ajustement adapté à chacun.

Maman de trois enfants, Bernadette se forme au sein de l'institut Bernadette De Gasquet. Depuis elle accompagne les futures mamans dans ce moment si particulier de leur vie afin de leur apporter ainsi qu'à leur bébé un état de bien être.

## NOS COURS ET ATELIERS

Afin de vous accompagner au mieux tout au long de cette épopée qu'est l'arrivée d'un enfant, Yama propose un panel de cours et d'ateliers adaptés à toutes depuis le début de votre grossesse jusqu'après la naissance de votre Bébé !

### PENDANT LA GROSSESSE

#### 1. L'accompagnement des futures mamans selon la méthode du Dr de Gasquet

Au rythme d'un cours par semaine, la méthode du Dr de Gasquet, médecin et professeur de Yoga est un accompagnement posturo-respiratoire qui met le Yoga au service de la femme enceinte dans un but bien précis : celui du bien-être pendant la grossesse et l'accouchement.

#### 2. Yoga Prénatal Dynamique

Un atelier de 2h tous les mois en alternance entre Aix et Marseille, mais également en ligne vous donnant des outils pour pratiquer un Yoga dynamique ou toute autre activité physique en sécurité et en confiance.

### APRÈS L'ACCOUCHEMENT

#### 1. Yoga et massages bébé

Une fois par mois un cours d'une heure, pour un moment d'échange privilégié avec votre bébé, et vous donner tous les outils à ré-utiliser chez vous.

#### 2. Yoga restauratif post-partum

Un cours hebdomadaire d'une heure afin de donner l'opportunité aux nouvelles mamans de se retrouver, de remobiliser leur corps de se reconnecter à leurs sensations dans le respect des particularités et des capacités du moment de chacune.



# YOGA AVANT ET APRÈS LA NAISSANCE

**AVEC JULIE LARINI  
ET BERNADETTE CORBIER**

## AVANT LA NAISSANCE

### Accompagnement de la grossesse selon la méthode de Gasquet

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de Yoga s'est inspirée des méthodes traditionnelles d'accouchement dans le monde pour imaginer une méthode plus respectueuse de la physiologie et de la bio-mécanique de l'accouchement. Sa méthode est actuellement la référence pour les sages femmes et dans les maternités. Elle s'adresse à toutes les mamans même si elles n'ont jamais pratiqué le Yoga et ce, dès le premier trimestre de grossesse.

Les futures mamans apprennent à bien respirer pour elles et leur bébé, mais également à bien se positionner pendant la séance et dans leur quotidien. Il s'agit également de préparer et d'assouplir le périnée afin d'éviter les hyper-pressions dues à la grossesse et de le préparer en vue du futur accouchement.

Les clés de cette méthode étant l'adaptation, chaque séance débute par l'écoute de chacune et le cours individualisé, en tout petit groupe, se construit en fonction des besoins ou petits maux de chacune (nausées, reflux, mal de dos...) C'est un espace de retour à soi, à l'écoute de son corps et de cette expérience si particulière du développement de la vie en soi.

**Avec Bernadette Corbier,**  
Tous les mardis de 9h45 à 10h30.

### Yoga dynamique pendant la grossesse

Un atelier de 2h tous les mois pour vous donner des outils permettant de pratiquer une activité physique en sécurité et en confiance, tout au long de votre grossesse. Après une explication des principes de base à respecter pour tenir compte de la modification de l'état physiologique durant la grossesse, des adaptations aux postures de la première série d'Ashtanga seront proposées de façon individualisée. Ce cours est accessible quel que soit le moment de la grossesse, mais il s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué du Yoga ou une autre activité physique.

Cet atelier est également ouvert à tous les professeurs de Yoga qui sont amenés à accueillir dans leurs cours des femmes enceintes et qui souhaitent les accompagner au mieux dans leur pratique.

**Avec Julie Larini**

**À Marseille et en ligne :**  
le vendredi de 18h à 20 h,  
les 20 Novembre, 11 Décembre, 5 février, 19 mars,  
28 mai et 18 juin.

**À Aix-en-Pce et en ligne,**  
le dimanche de 10h à 12h,  
les 10 janvier, 11 avril, 11 juillet.



## APRÈS LA NAISSANCE

### Yoga restauratif

Nés en partie du désir d'accompagner les femmes après leur accouchement en leur offrant un temps de complicité féminine et de bienveillance, les cours de Yoga restauratif également appelé yoga post-partum offrent l'opportunité aux nouvelles mamans de se retrouver, de remobiliser leur corps et de se reconnecter à leurs sensations dans le respect des particularités et des capacités du moment de chacune.

**Avec Julie Larini,**  
**Tous les vendredis de 11h à 12h - Marseille**  
En cas de confinement :  
- Les cours sont maintenus en ligne  
- Les Jours et horaires peuvent être modifiés

**Tarifs**  
**Atelier Yoga Dynamique :**  
**25 € pour les membres**  
**30 € pour les non-membres**

**Cours d'accompagnement à la grossesse, de Yoga restauratif, et massages bébé :**  
**Cours à l'unité : 20 €**  
**Carte 5 cours : 90 € + adhésion**

### Yoga et massages bébé

Les tout-petits ont besoin d'être touchés, caressés et massés. Le massage permet au bébé de retrouver les limites de son corps, de s'étirer et se relaxer. C'est une véritable nourriture affective, un temps d'échange privilégié. Julie propose une fois par mois un cours d'une heure, dans le respect du rythme de chacun, pour vous donner des outils à ré-utiliser chez vous.

4 sortes de massage sont proposés :  
- Massage Ayurvédique à l'huile  
- Yoga et étirement bébé  
- Protocole bébé enrhumé  
- Réflexologie plantaire pour soulager les petits maux

Pour cet atelier merci de prévoir : une petite couverture, un rechange pour bébé, un coussin et pour les massages Ayurvédique 2 petites serviettes.

**Avec Julie Larini,**  
**Un jeudi par mois de 14h30 à 15h30**  
**à Marseille et en ligne.**

Le 10 Décembre : Yoga et étirement Bébé  
Le 7 janvier : Réflexologie plantaire pour soulager les petits maux  
Le 4 février : Massage Ayurvédique à l'huile  
Le 18 mars : Protocole bébé enrhumé  
Le 8 avril : Yoga et étirement bébé  
Le 6 mai : Réflexologie plantaire pour soulager les petits maux