

COURS PRÉNATAUX

En langue française

Depuis 1991 par la sage-femme Michèle Finck

À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair

Les cours sont prévus pour toutes les futures mamans et sont adaptés à toutes les maternités. Les frais pour les cours théoriques sont comptés par couple, même prix si maman vient seule

GYMNASTIQUE (8x 1heure pour les femmes seulement)

La gymnastique prénatale renforce tous les muscles qui changent fortement lors de la grossesse comme la poitrine, les abdominaux, le dos et les muscles du périnée et du vagin. sont exercés car ils doivent porter le bébé pendant les neufs mois. La gymnastique prénatale évite aussi l'incontinence urinaire.

Vous pouvez exercer le yoga et la gym prénatale dès votre début de grossesse. Les cours sont proposés par des cycles de 8 séances. Il faudra toujours s'inscrire dans un cycle complet. Vous pouvez participer à plusieurs cycles si cette façon de détendre vous soulage au long de toute votre grossesse.

Une seule séance manquée peut être reprise plus tard !!

YOGA aussi pour débutantes

(8x 1heure pour les femmes seulement)

Lors des séances de Yoga prénatal, vous effectuez différentes postures et ainsi vous pouvez : dénouer les tensions, être en harmonie avec votre corps, rendre le bassin plus souple, favoriser une bonne circulation sanguine, muscler les abdominaux, renforcer les muscles des jambes pour supporter le poids du ventre, soulager le dos et le périnée, mieux connaître votre corps et ses limites, apprendre à vous positionner correctement, adapter votre corps au bouleversement qu'il subit, contrôler vos émotions et calmer vos peurs.

Une seule séance manquée peut être reprise plus tard !

Dates pour la Gym prénatale 2016

GYMNASTIQUE 8x Vendredi (120€)	18.30- 19.30	18.30- 19.30	18.30- 19.30		
	03.06	05.08	01.10		
	10.06	12.08	08.10		
	17.06	19.08	15.10		
	24.06	26.08	22.10		
	01.07	02.09	29.10		
	08.07	09.09	05.11		
	15.07	16.09	12.11		
	22.07	23.09	19.11		

Pour le Yoga et la gymnastique vous pouvez choisir un ou plusieurs cycles de huit séances pour rester bien en forme tout au long de votre grossesse. L'inscription se fait uniquement dans les 8 séances, car votre place restera réservée pour les huit fois. Veuillez mettre une tenue légère. 1 seule séance manquée pourra être reprise plus tard !

Dates pour le Yoga prénatal 2016

YOGA (120€) 8x Samedi Aussi pour débutants	10.45- 11.45	10.45- 11.45	18.30- 19.30		
	04.06	06.08	07.10		
	11.06	13.08	14.10		
	18.06	20.08	21.10		
	25.06	27.08	28.10		
	02.07	03.09	04.11		
	09.07	10.09	11.11		
	16.07	17.09	18.11		
	23.07	24.09	25.11		

Votre confirmation de participation sera garantie dès votre paiement de la somme demandée sur le compte : CCPLLULL : LU21 1111 3573 2675 0000 de Michèle Finck. Les cours seront tenus à : LUXEMBOURG, 15,rue Aloyse Kayser (maison de coin) à Lux/ Belair (parkings)

**FICHE D'INSCRIPTIONS aux COURS de PRÉPARATION
à la NAISSANCE en langue française**
Avec la sage-femme Michèle Finck à 15, rue Aloyse Kayser Lux/Belair

Mme et Mr : _____

Date et lieu d'accouchement : _____

Nom du gynécologue: _____

GSM _____

Adresse E-mail: _____

(Vous pouvez participer à l'entité des cours ou vous faites votre choix parmi les sujets qui vous intéressent. Vous avez même la possibilité de suivre des cours dans d'autres séries, ceci avec ou sans partenaire)

INSCRIPTIONS aux COURS à Luxembourg
(veuillez cocher)

YOGA ♦ Date : _____ **GYM** ♦ Date: _____

1) L'ACCOUCHEMENT ♦ Date: _____

2) RESPIRER + RELÂCHER (sans papa) ♦ Date: _____

3) PRATIQUES D'ACCOUCHEMENT ♦ Date: _____

4) LE BÉBÉ ♦ Date: _____

5) L'ALLAITEMENT ♦ Date: _____

6) VISITE MAT.G D.CHARLOTTE ♦ Date: _____

7) SÉANCE PRATIQUE (sur bébé) ♦ Date: _____

Veuillez renvoyer cette fiche par mail : michele.finck@sage-femme.lu
ou par voie postale à : Michèle Finck 1, rue de Schoos 7410 Angelsberg
L'inscription peut se faire aussi par GSM : 691 483 283

EINSCHREIBUNGSFORMULAR FÜR KURSE VOR DER GEBURT.

Frau + Herr: _____

Geburtsstermin vorgesehen für: _____

In welcher Klinik werden + bei welchem Arzt werden Sie entbinden? _____

GSM: _____

E-mail Adresse: _____

Alle Kurse (außer die Besichtigung der Maternité) finden auf 15, rue Aloyse KAYSER Luxemburg/ Belair (parkings ok) statt.

EINSCHREIBUNG IN FOLGENDE KURSE:

8x Gymnastik

Um ihren Platz zu sichern ist es unerlässlich dass Sie den ganzen Betrag von 120€ im Vorfeld auf das angegebene Konto überweisen. Die Einschreibung ist nur möglich in alle 8 Daten. Falls Sie einmal nicht teilnehmen können, können Sie diesen Kurs nachholen wenn Sie sich bei der Kursleiterin abgemeldet haben. Nur ein verpasstes Datum kann dann in der nächsten Datengruppe nachgeholt werden.

Anfangsdatum: _____

8xYoga, 120€ . Einschreibung nur möglich in alle 8 Daten. Ein einziges verpasstes und abgemeldetes Datum kann in der nächsten Datengruppe nachgeholt werden.

Anfangsdatum: _____

1-6 x mündliche Vorträge, 25€ pro Abend, mit oder ohne Partner sind am dritten Abend zu zahlen. Die Kurse können auch einzeln und/ oder in der nächsten Datengruppe besucht werden.

- | | | |
|---------------------------|---|--------------|
| 1) GEBURT | ◇ | Datum: _____ |
| 2) ATMEN + ENTSPANNEN | ◇ | Datum: _____ |
| 3) GEBURTSPRAKTIKEN | ◇ | Datum: _____ |
| 4) DAS NEUGEBORENE | ◇ | Datum: _____ |
| 5) DAS STILLEN | ◇ | Datum: _____ |
| 6) VISITE DER MAT.G.D.CH. | ◇ | Datum: _____ |

+VORTRAG über: Die ersten 14 Tage zu Hause. Die Rückbildung, Babyblues, Wochenbettdepression, Sexualität und Verhütung. Eltern werden und ein Liebespaar bleiben

- | | | |
|--------------------|---|--------------|
| 7) SEANCE PRATIQUE | ◇ | Datum: _____ |
|--------------------|---|--------------|

Senden an: michele.finck@sage-femme.lu