



ATELIER DE BALLON POSTNATAL

Novembre 2018

Atelier de Ballon Postnatal

Ce cours maman-bébé est une façon ludique de récupérer sa condition physique après l'accouchement. Il aidera à renforcer le plancher pelvien, à corriger la diastase des grands droits et à vous remettre en forme, en ayant du plaisir, après la naissance de votre bébé. Pour les mères qui ont accouché depuis au moins 6 semaines ou depuis au moins 8 semaines pour celles qui ont eu une césarienne sans complication. Si vous avez un doute, veuillez demander l'avis de votre médecin.

Date et heure:

Série de 4 cours :

Mardi 13, 20 et 27 novembre et 4 décembre de **13h30 à 15h**

Lieu:

Les cours se tiendront dans les locaux *du Centre Père-Marquette* au 1600, rue de Drucourt, à Montréal, Québec, H2G 1N6.

Coût :

65\$ pour la série de 4 cours

Pour renseignements: Alternative Naissance au (514) 274-1727

Les places sont limitées. Inscrivez-vous tôt!



**Coupon d'inscription
ATELIER DE BALLON POSTNATAL**

NOVEMBRE 2018

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone: _____

Courriel : _____

Pour inscription:

Retournez le **coupon** avec votre **paiement de 65\$** à l'adresse suivante :

Alternative Naissance
6006, rue de Bordeaux
Montréal, Qc
H2G 2R7

Modalités de paiement:

Libellez votre chèque au nom **d'Alternative Naissance** ou payez par PayPal.

Un minimum de 4 inscriptions est requis pour que la formation soit offerte.