



Société de la Petite Enfance et
de la Famille du Sud de l'Alberta

www.spefsa.com

Vivre votre grossesse plus sereinement– Plus de confiance dans votre corps et des outils
pour vous aider à accoucher !

Enjoy your pregnancy. More confidence in your body and tools for delivery !

Yoga prénatal en Français !!



- ♥ Venez prendre votre temps, vous relaxer dans la bonne humeur !

Come take your time, relax in a good mood !

- ♥ Venez acquérir des techniques de respiration, muscler votre corps , gagner la confiance nécessaire à un accouchement serein

Learn breath technical, muscle your body and win confidence for a serene delivery

- ♥ Un endroit entre mamans francophones pour partager ses sentiments autour de la grossesse

A mummy time to share about pregnancy feelings

Le matériel est fourni par la SPEFSA, il vous suffit d'apporter une bouteille d'eau et une tenue adaptée/ equipment provided, just bring a water bottle and adapted clothes !

Dates: Les lundis / Every Mondays 19h-20h

Lieu: Salle communautaire / Community room CRF/SPEFSA
à La Cité des Rocheuses

Inscription: Au 403-249-0525 ou à info.spefsa@fpfa.ab.ca

Coût: \$35 les 5 séances.

Téléphone: 403-249-0525 **Courriel:** info.spefsa@fpfa.ab.ca **Ligne sans frais:** 1-866-584-0351

La Cité des Rocheuses, #130, 4800 Richard Road S.W. Calgary, AB. T3E 6L1