



www.mouvied.ch

Ursula Tinguely Stritt

Spécialiste BGB Birthcare®

Yoga Alliance Yoga Teacher RYT-300

BeBo® Trainer ♀ certifiée

Monitrice pour adultes ESA, OFSPO, Macolin



Rééducation périnéale & gym postnatale avec Ursula Tinguely Stritt En forme après Bébé !

Ce cours est une super occasion pour que Papa soit en tête à tête avec votre bébé pendant que tu prends soin de toi-même.

J'applique les principes de la méthode [BeBo®](#) et [bgb-birthcare](#) pour ce cours spécifique. Durant nos différentes sessions, nous travaillerons progressivement et en profondeur à ta remise en forme :

- ✓ Exercices de renforcement des muscles du dos, des abdos, des jambes et des fessiers
- ✓ Récupération de la tonicité et renforcement du périnée
- ✓ Astuces pour l'intégration au quotidien...à emporter à la maison
- ✓ Relaxation des muscles de la nuque et des épaules
- ✓ Réduction du diastasis* (* La diastase est la séparation des muscles abdominaux les plus superficiels que sont les grands droits)
- ✓ Prévention des incontinences et des descentes d'organes
- ✓ Renforcement de la musculature des pieds
- ✓ Détente et relaxation
- ✓ Après chaque cours, j'enverrai un **PDF, une audio ou une vidéo avec des exercices** pour la pratique à la maison.

Les **cours à la maison de naissance** ont lieu à partir de 4 inscriptions avec un **maximum de 8 participantes** : de tout petit groupe pour me permettre de te donner toute mon attention pendant 1h15 et d'adapter les exercices à chacune. Les cours sont ouverts à toutes les femmes qui ont accouché.

Renseignements : <https://www.mouvied.ch/français/récupération-postnatale/>

Le **cours online postnatal** est idéal pour toutes celles qui n'ont personne pour garder le bébé, lorsque les dates du cours en groupe ne conviennent pas ou que le temps est compté.

Le succès avec le cours par voie virtuelle est excellent et l'avantage est que tu peux t'exercer au moment qui te convient le mieux.

Renseignements : <https://www.mouvied.ch/postnatal-online/>

Début du prochain cours : renseigne-toi par mail mouvied@mouvied.ch

Prix :

Cours à la maison de naissance CHF 295.-

Cours online CHF 320.-

Prise en charge par la plupart des caisses-maladies, assurance complémentaire.

Contact : SMS 079 472 10 61 ou e-mail mouvied@mouvied.ch

Je me réjouis de faire ta connaissance bientôt.

Ursula