



## Ma gym spéciale grosseesse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ma gym spéciale grossesse

*Brigitte PARNET-EVAIN*

Ma gym spéciale grossesse Brigitte PARNET-EVAIN

 [Télécharger Ma gym spéciale grossesse ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma gym spéciale grossesse ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Ma gym spéciale grossesse Brigitte PARNET-EVAIN

---

240 pages

Extrait

Introduction

C'est avec grand plaisir que je vous accueille dans l'univers de la grossesse.

Professeure diplômée d'État en culture physique et fitness depuis 1989, et enseignant la méthode Pilâtes, j'ai tout particulièrement ressenti et compris l'ensemble des évolutions liées aux périodes pré & postnatales suite à la naissance de mes trois enfants.

Pendant mes grossesses, et durant les mois qui ont suivi mes accouchements, j'ai élaboré des exercices spécifiques afin d'améliorer ma posture en général, en atténuant les tensions musculaires et articulaires.

Tout en exerçant mon métier jusqu'au terme de mes grossesses, j'ai personnellement appliqué ces postures, m'apportant force, souplesse, énergie accrue, et suscitant la reconnaissance des professionnels gynécologues et ostéopathes. Ces bons réflexes font aujourd'hui partie intégrante des cours et conseils que je donne à mes élèves enceintes ou jeunes mamans.

J'ai ainsi compris qu'une meilleure posture, un corps plus fort et plus souple, une respiration complète et profonde, et tout un ensemble de réflexes appropriés favorisent un meilleur état général de bien-être physique et psychologique pour soi-même, son bébé et le reste de la famille... ainsi qu'un meilleur accouchement.

Ayant envie de partager ce bien-être, j'ai développé depuis 1998 un programme unique de remise en forme pré & postnatale. Ce programme s'adresse à toutes les femmes, qu'elles soient sportives ou plus sédentaires.

Comment est née la méthode ?

J'ai eu la chance d'être formée par une kinésithérapeute formidable qui m'a transmis son savoir et sa passion pour la gymnastique. Je suis devenue professeur au moment de l'aérobic et de la musique des années 1990 ! Les cours étaient alors assez violents pour le dos (step, aérobic, etc.). J'assurais en parallèle des cours de gym posturale ou de prévention des maux du dos.

Au fil des années, j'ai personnalisé mes cours et enrichi mon savoir, notamment dans différentes techniques aquatiques, et en obtenant d'autres diplômes.

En 1997, je suis enceinte et tout devient euphorique ! J'ai envie de faire un jogging tous les matins et, après une journée de travail, j'ai envie le soir d'aller danser. Mon entourage s'étonnait, mon mari s'affolait. J'ai seulement continué de travailler. Autour de moi, mes amies, voisines ou mes élèves qui se trouvaient enceintes se plaignaient souvent de différents maux : «j'ai les jambes lourdes !» ; «je me sens raide !» ; «j'ai mal dans les lombaires !» ; «j'ai des fuites urinaires !» ; «je digère mal et je dors mal». Pour moi, rien de tout cela, j'étais en pleine forme du matin au soir. Je plaignais ces futures mamans qui, pour la plupart, ne pratiquaient pas ou très peu de sport.

En leur donnant quelques conseils pour la posture, pour une meilleure circulation sanguine et lymphatique, pour mieux digérer et pour mieux dormir, je leur demandais de faire un ou deux exercices tous les jours au bureau ou à la maison afin d'améliorer leur santé physique.

Au fil des jours, ces conseils sont devenus des mini-programmes de 3 à 5 exercices spécifiques et personnalisés. J'avais dû, au préalable, me renseigner sur tous les maux de la grossesse puisqu'enceinte, je n'en avais jamais ressenti un.

Mes mini-cours sont devenus des cours plus longs, plus complets, sécurisés, confortables et, selon mes «élèves du jour», très efficaces. Je me suis alors consacrée à élaborer une méthode. Ma méthode est née il y a 15 ans, elle est officielle depuis 2005, c'est mon 4e bébé ! Présentation de l'éditeur

Fatigue, maux de dos, arthrose, problèmes de périnée, stress... Pendant les 9 mois de votre grossesse, votre bonheur n'est pas toujours accompagné d'une sensation de bien-être... La méthode proposée par Brigitte Parnet-Evain est un programme dédié à la forme pré & postnatale vous aidant à mieux vivre votre maternité, vous procurant bien-être, tonicité et équilibre. Les exercices proposés sont destinés à soulager vos douleurs pendant la grossesse, et à vous donner de bonnes habitudes pour l'après-grossesse... et même la suite. Selon votre condition physique (sportive ou non), vos maux (dorsalgies, arthrose, raideurs..), vos envies (stretching, exercices toniques ou relaxation) et le temps dont vous disposez, vous choisirez votre programme de 25 minutes environ ou votre mini programme de 15 minutes. Des exercices et postures à faire entre 1 à 4 fois par semaine à la maison ou au bureau. Un programme unique d'exercices et de postures illustrés, sécurisés, faciles à exécuter, efficaces et complets ainsi que de nombreux conseils et astuces.

Biographie de l'auteur

Brigitte Parnet-Evain est professeure diplômée d'Etat depuis 1989 enseignant le Fitness et le Pilates avec passion. Maman de trois jeunes enfants, elle a vécu ses grossesses à terme et en pleine forme. Il y a 15 ans, elle a développé la méthode Nataelle (gym pré et postnatale) afin d'aider les femmes à mieux vivre leur maternité dans un corps fort et souple.

Download and Read Online Ma gym spéciale grossesse Brigitte PARNET-EVAIN #IMVEGFO3LQK

Lire Ma gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN pour ebook en ligneMa gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Ma gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN à lire en ligne.Online Ma gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN ebook Téléchargement PDFMa gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN DocMa gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN MobipocketMa gym spéciale grossesse par Brigitte PARNET-EVAIN EPub  
**IMVEGFO3LQKIMVEGFO3LQKIMVEGFO3LQK**