



Association Loi 1901 - Centre n°488 affilié FAEL Piscine l'Attente, Quartier Queyradel -84100 Orange



ACTIVITE AQUATIQUE POUR LA FEMME ENCEINTE



Renseignements auprès de l'Association « VIVRE
L'EAU » : arnouldjeanchristophe@yahoo.fr

Séances le Samedi matin à la piscine « L'Attente » à
Orange



Association Loi 1901 Centre n°488 affilié FAEL Piscine l'Attente, Quartier Queyradel 84100 Orange

➔ Les Activités pour femme enceinte | Femmes

Enceintes

Dans la **piscine femme enceinte**, l'eau est un support accueillant qui va permettre à la future maman de s'initier à une respiration un peu particulière, **l'expiration**, qui se rapproche des moments de travail de **l'accouchement**. Elle pourra aussi se détendre. Dans la **piscine femme enceinte**, l'apesanteur du corps est d'autant plus appréciée en période de grossesse. La future maman se sentira plus légère et partagera un moment de tendresse avec son bébé dans la **piscine femme enceinte**.



Dans la **piscine femme enceinte**, vous pourrez partager un moment de **convivialité** grâce à la rencontre et l'échange entre futures et/ou jeunes mamans. Dans la **piscine femme enceinte**, des liens se tissent et les futures mamans acceptent plus facilement leurs corps et abordent l'accouchement plus sereinement.



Les exercices aquatiques, pratiqués dans la **piscine femme enceinte**, favorisent une **meilleure circulation sanguine** pour les futures mamans.

L'activité **piscine femme enceinte** contribue également à apaiser les douleurs de dos des derniers mois. Cette douce activité est encadrée par des **professionnels spécialement formés**.