



THE COCOONING AROUND THE CORNER

HOME · MES BONNES ADRESSES À NANTES · BABY COCOON · A PROPOS · CONTACT

Ma reprise en main côté sport après bébé !

BY JULYCOCOON // 7 OCTOBRE 2016 // 5 COMMENTS

Après le [sport pendant la grossesse](#), il m'a vraiment fallu du temps pour me dire que je pouvais reprendre le sport après Zoey ! Pas le temps, trop de fatigue, impossible de la laisser et puis l'allaitement n'aidait pas mon corps non plus... Mais après quelques mois, un [équilibre qui prenait forme](#), un déclic, une envie forte, un manque, et puis quelques kilos en plus sur la balance, après l'arrêt du tire-lait ! Alors cet été j'ai picoré plein d'activités autour du sport !



FOLLOW *me*



about

July Cocoon, blogueuse lifestyle & jeune maman, de Nantes, croque la vie à pleines dents !



En savoir + !

catégories

- | | |
|---|-----------------------------------|
| Baby Cocoon | Mimi le chat |
| Ça liste! | Mode & Beauté |
| Christmas Mood | Nantes |
| Concours | News |
| Geekeries & Culture | Photos |
| Home Sweet Home | Tea Time |
| Honeymoon | Voyages |
| Miami | Wedding |

archives

Sélectionner un mois

Search ...

Search

ARTICLES AU *top*

Le footing & le vélo

Au printemps dernier, j'ai investi dans un vélo avec porte-bébé pour profiter de balades en famille ! Depuis, on se régale !! Zoey adore et chante derrière moi ! Après quelques balades, on a aussi investi dans des casques pour nous ! Parce que lui demander d'en porter un alors que nous ne le faisons pas et la protéger de risques qui nous menaçaient aussi, n'était pas très logique ! Tous les prétextes sont bons à une balade du dimanche : aller au marché, faire un videgrenier, aller faire un footing au parc du Grand Blottereau. L'un pédale avec Zoey derrière, pendant que l'autre court ! Et, nous avons même eu l'occasion de faire un footing sur la plage lors de notre week-end à 2 !



Le Companion a mis du peps dans ma cuisine !



Nantes : mes bonnes adresses pour votre séjour!

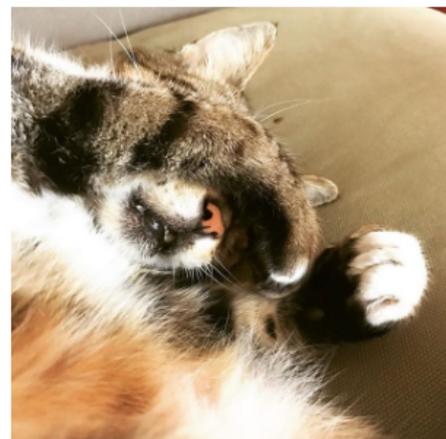


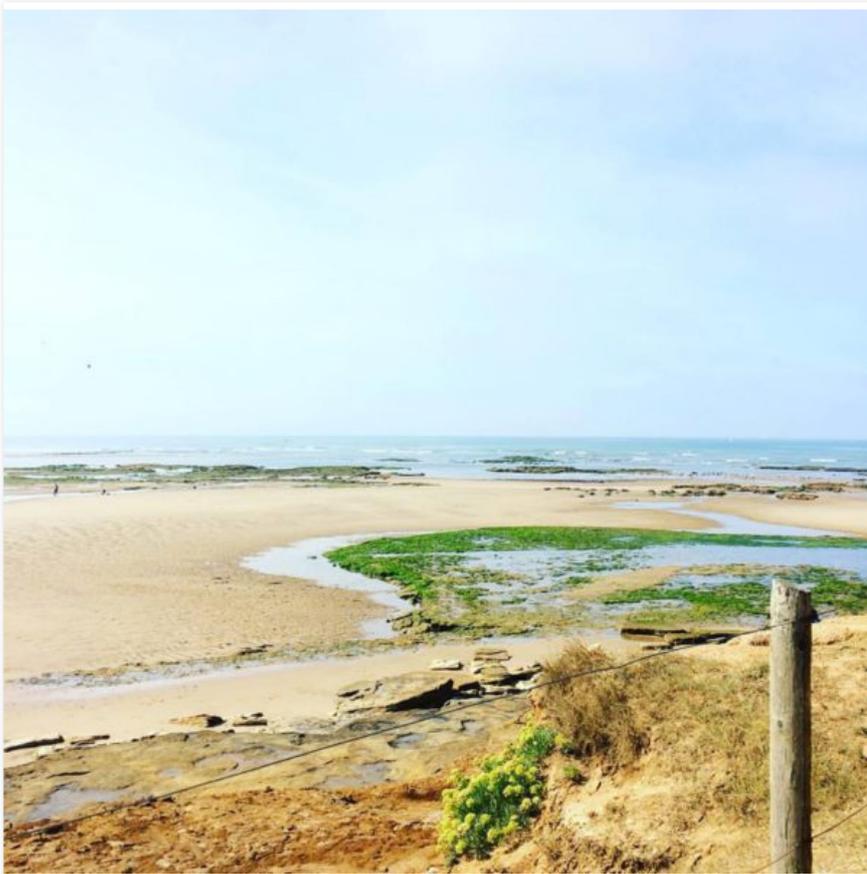
Un an de brunch à Nantes en commençant par Tabl'O Gourmand



Le vernissage de Miss tigris au Metal Corner de Nantes (petit concours)

MON *instagram*





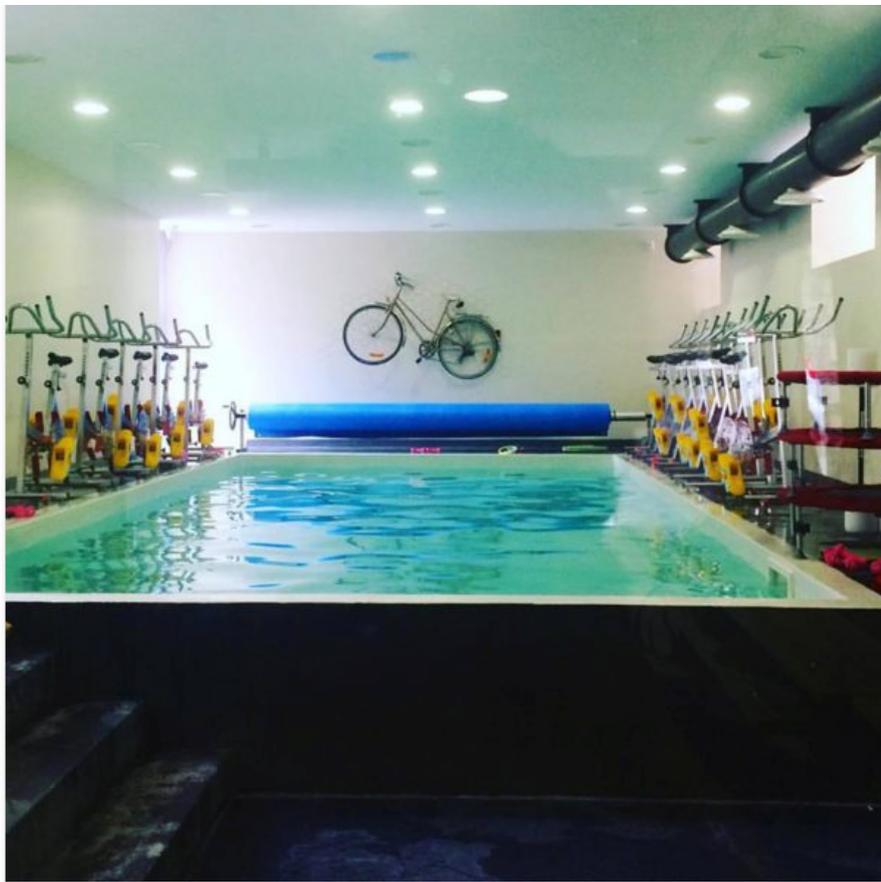
L'aquabike et l'aqua-cardio...

Je m'étais régalée enceinte en allant chez 035 ! Là-bas, j'avais été chouchoutée sauf que j'avais dû arrêter brutalement les cours lors de mon arrêt précipité ! Et je n'avais pas terminé la carte que j'avais achetée ! Un an, après je les ai recontactés la bouche en cœur, et ils ont accepté que j'utilise ma carte périmée ! Un lieu familial et accueillant où je suis retournée avec tellement de plaisir ! J'en avais limite les larmes aux yeux à la fin du premier cours, de renouer avec le sport, avec mes souvenirs de baby cocoon dans sa piscine et dans cette piscine ! Bref, une bonne vague de positivisme et une reprise du sport en douceur avec 4 séances en juin dernier ! J'ai aussi conclu par une séance de **circuit cardio** qui m'a beaucoup défoulée ! À refaire !!!



Suivez-moi sur Instagram

— SUIVEZ MOI SUR MA PAGE *facebook* —



Le pilates & le yoga

En juin, un week-end à Toulouse, chez les géants, m'a permis de tester une vraie séance de yoga ! J'avais quelques notions pour avoir fait des positions en bodybalance ou avoir testé un cours enceinte (qui ne m'avait pas plus, trop de méditation). Là, une vraie séance d'une heure trente avec une super prof ! C'était dur, j'étais loin du niveau mais c'était le type de yoga que j'aimerais faire si j'en faisais ! Bon le problème c'est que c'était à Toulouse...

Du coup, en septembre, j'ai profité des portes ouvertes d'Asuatonic pour tester une séance de pilates ! Avec seulement quelques notions grâce au Bodybalance, j'ai testé et adoré ce cours ! Si je n'habitais pas loin du centre ville, je me serais inscrite !!! La cerise sur le gâteau, c'est sortant du cours, j'ai pu profiter à nouveau du [parcours Aquatonic](#) ! Le régale ! C'est le corps détendu et débarrassé de mes tensions de la semaine que je suis rentrée déjeuner avant d'aller faire la sieste et de finir de me détendre complètement ! Le bonheur !!!



The cocooning aroun...
787 mentions J'aime

J'aime cette Page En savoir plus

SUIVEZ-MOI SUR *hellocoton*

Julycoco
sur **hellocoton**
S'ABONNER

Suivie par 978 amies Voir tout

Aklana	MoonDol	Il Etait	Cqrole	Peko
mentalac	monpetit	Marinoua	les	mademoui

Sélectionné par
L'Express Styles
+ Styles

L'actu Styles sur
lexpress.fr/Styles

LECTEURS EN *ligne*

7 Users en ligne





La danse – contemporain

Les sports testés étant saisonniers, trop loin de chez moi ou incompatibles avec mon emploi du temps, c'est finalement vers de la danse que je me suis dirigée pour faire une activité à l'année ! Depuis quelques années, j'avais envie de faire du contemporain ! Après avoir appris, en pleine inscription que Baby Cocoon s'était niché dans mon ventre, j'avais tout laissé tomber il y a bientôt 2 ans. Je suis assez convaincue que la danse contemporaine peut être étrange à regarder mais qu'on s'éclate à en faire ! Le côté libérateur, improvisé et émotionnel me transporte complètement ! C'est tout à fait ce que je retrouve pendant mes cours même si j'ai encore du mal à mémoriser les chorées ! Je n'ai pas la mémoire du corps ! Je peux apprendre et réciter des textes sans problème mais mémoriser une chorée sans texte est beaucoup plus dur pour moi ! J'imagine que ça viendra et que quand je maîtriserai mieux les gestes je serai aussi plus à l'aise ! En attendant, c'est une très belle découverte qui me pousse à me dépasser complètement, en prendre confiance en mon corps et pas question de loupée un cours, je suis aux premières loges le lundi soir !



Un cours de danse c'est bien mais j'aimerais bien avoir une autre activité cet hiver car le footing quand il fait froid ne me motive pas et je n'ai pas le budget pour faire un autre cours annuel... je trouve que consacrer un midi à une activité serait chouette aussi donc à suivre !

Et vous, racontez-moi vos activités !

