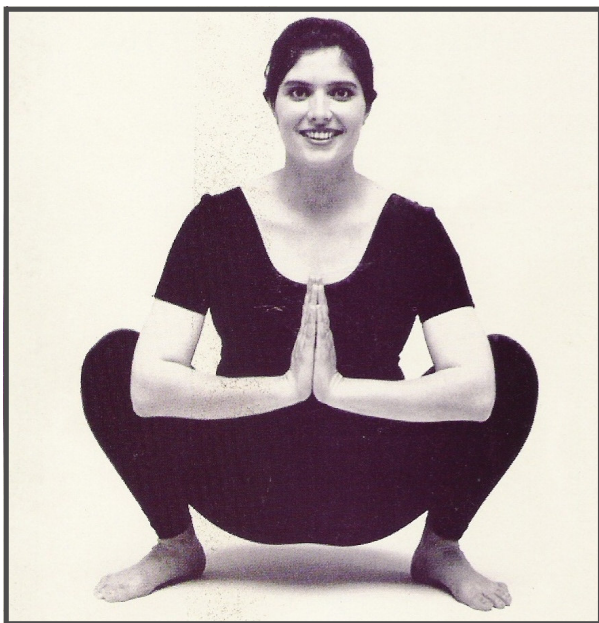




YOGA GRAVIDANZA

dalla fine del terzo mese



Per informazioni contattare la segreteria.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini ,16 Milano- tel. 02 55016558 cell. 32809206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it

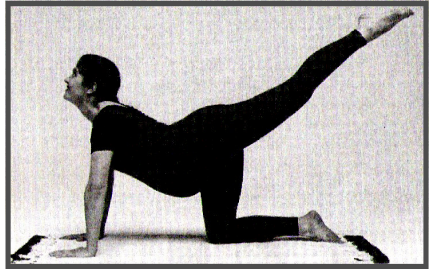


YOGA GRAVIDANZA

La gravidanza è un viaggio di scoperta, un periodo di grandi cambiamenti.

Lo yoga vi aiuterà ad affrontare nel modo migliore l'attesa e il parto, qualunque sia la vostra situazione e lo stato di salute e, sin dall'inizio, creerà l'ambiente ideale per la nuova vita che sta crescendo.

Anche se non avete mai praticato yoga in precedenza, rilassamento, esercizi di respirazione e facili posture yoga contribuiranno, a facilitare il parto e ad affrontare ogni eventualità in modo sereno con notevoli risorse di energia e forza.



GRAVIDANZA IN COPPIA

Durante il corso sarà possibile coordinare degli incontri di una giornata con i papà. L'obiettivo è di fornire strumenti comuni e sperimentati in coppia da utilizzare sia durante l'attesa che durante il travaglio e il parto.

Massaggio, respirazione e pratica dello yoga in coppia .
Conoscenza di alcuni punti, lungo i meridiani, su cui esercitare pressione per alleviare i dolori tipici della gravidanza.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini ,16 Milano- tel. 02 55016558 cell. 32809206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it