

YOGA MAMMA E BEBÈ

Corso di 4 incontri - bebè dai 3 ai 12 mesi

I corsi iniziano con l'iscrizione di minimo 4 mamme

Mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

Giovedì dalle 16.30 alle 17.30

Con un approccio atto a creare un ambiente in cui si può mantenere la mente al presente in un ambito meditativo e al contempo gioioso e stimolante, si praticherà Yoga con i propri piccoli. La comunicazione yogica, non verbale, passa attraverso lo stare insieme in un tempo dedicato con pratiche e movimenti consapevoli.



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - MILANO www.integralyoga.it

TEL. 02 55016558 CELL. 328 9206721



YOGA MAMMA E BEBÈ

4 incontri - bebè dai 3 ai 12 mesi
mercoledì dalle 10.00 alle 11.00
giovedì dalle 16.30 alle 17.30

Il corso, in programma tutta l'anno, si attiva con le vostre richieste;
con l'iscrizione minima di 4 mamme.

Le **MAMME** potranno riequilibrare il proprio sistema corpo/mente con la pratica delle posizioni Hatha Yoga (specifiche per il dopo parto), con le tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione, in sinergia con i propri piccoli.

I **BEBÈ** verranno stimolati con tocchi gentili e amorevoli, e movimenti passivi che richiamano le posture dello Yoga. Il movimento apporta benefici fisici e fisiologici e attiva il sistema sensoriale; la tattilità nel neonato aiuta lo sviluppo del sistema nervoso in corrispondenza di quello celebrale.

La pratica - **MAMMA e BEBÈ INSIEME** - rafforza il legame, basandosi sul dialogo percettivo attraverso il quale la mamma può infondere al bambino quei piccoli semi per una crescita sana e felice, al contempo, coltivando lo stato di centratura mentale può imparare dal bimbo stesso come prendersi cura di lui a tutti i livelli: fisico, emotivo e spirituale.

In caso di bimbi più piccini di 3 mesi, si può partecipare, si intende che la pratica è rivolta alla mamma mentre il bebè sarà comodamente sistemato accanto alla mamma e coccolato dalla quiete che insieme si cerca di promuovere.

In caso i vostri bimbi abbiano tra 1 e 2 anni, si può creare un gruppo con altri della stessa età, sempre con la partecipazione minima di 4 mamme.

Il corso è tenuto da Lucia, per ogni altra informazione non esitate a scriverci o telefonare



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - MILANO www.integralyoga.it

TEL. 02 55016558 CELL. 328 9206721