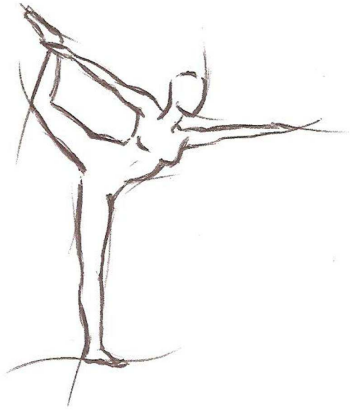
Integral POST PARTO Yoga®

CORSO PER NEO-MAMME
5 INCONTRI
MARTEDÌ dalle 17.00 alle 18.00



Primo ciclo di lezioni
dal 29 settembre al 27 ottobre
(date da confermare)

IL CORSO È APERTO A TUTTE LE NEO MAMME,
ANCHE A CHI NON HA MAI PRATICATO YOGA.

La pratica dello Yoga dopo il parto … un percorso studiato appositamente per ritrovare o acquisire il rafforzamento del pavimento pelvico tonificando l'addome, sostenendo e supportando la colonna vertebrale, le gambe e le braccia, attraverso le specifiche Posizioni dello Yoga (Asana)

Lasciando che il respiro consapevole possa aiutare a distendere tensioni strutturali ed emotive, si rimette in circolo una potente energia che incrementa il naturale benessere psico-fisico.

Oltre alla pratica fisica, la lezione avrà il giusto spazio per il Rilassamento Profondo (Yoga Nidra), le tecniche di respirazione (Pranayama) e la Meditazione.

I CORSI, NON ESSENDO PROGRAMMABILI, SI ATTIVANO CON IL FLUSSO DELLE VOSTRE RICHIESTE - FATECI SAPERE DEL VOSTRO INTERESSE!

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI
Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it

Integral POST PARTO Yoga®

CORSO PER NEO-MAMME
5 INCONTRI
MARTEDÌ dalle 17.00 alle 18.00

Primo ciclo di lezioni
dal 29 settembre al 27 ottobre
(date da confermare)

IDONEO A TUTTE LE DONNE ANCHE A CHI NON HA MAI PRATICATO YOGA.

La pratica dello Yoga dopo il parto ...
un percorso "al femminile" studiato appositamente per ritrovare energia, tono ma anche tranquillità e benessere psico-fisico.

Si può iniziare quasi da subito, indicativamente i tempi sono di 30/40 giorni se il parto è stato naturale, quindi la ripresa solitamente è più veloce, mentre per il cesareo ci vuole un po' più di tempo e quindi raccomandiamo di confrontarsi con il proprio medico.

Il corso, che è continuativo, verrà quindi ripetuto durante l'anno a seconda delle richieste; si effettua con l'iscrizione minima di 4 persone. Quindi se siete interessate non esitate a contattarci!

Le lezioni saranno condotte dalle insegnanti dello Yoga Gravidanza Durga e Lucia.

VI SEGNALIAMO IN OLTRE CHE È IN PROGRAMMA
ANCHE IL CORSO MAMMA E BEBÈ -

Per ogni altra informazione potete contattare la segreteria

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI
Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it