

YOGA IN GRAVIDANZA

10 incontri nel Cerchio

con

Clelia Buratti, ostetrica

Anna Bertoni, ostetrica

Eugenia Calunga, insegnante yoga

Martedì ore 9.15-10.45

Mercoledì ore 17.00-18.30

Yoga, respirazione, canto, massaggio, condivisioni nel cerchio per conoscere il proprio corpo, partorire con consapevolezza e prendersi cura di sé e dei propri figli. La relazione col bambino in utero prepara le mamme al parto e alla genitorialità.

Un percorso di crescita e di conoscenza per chiarire i propri dubbi e affrontare le naturali fasi di disorientamento che si possono presentare in gravidanza.

CONTENUTI

- *Yoga in gravidanza*
- *Integrazione psico-affettiva*
- *Attivazione corporea*
- *Recupero energetico attraverso il massaggio*
- *Onorare la maternità e la paternità*
- *Allattamento*
- *Risveglio della sensibilità corporea*
- *Valorizzare le competenze della mamma e del bambino*

10 incontri:

€ 160 + € 10 tessera associativa

Il Mondo YogaStudio – tel. 3282115946

Strada Mezzo Moletolo 17/A Parma

info@associazioneilmondo.it

www.associazioneilmondo.it

