

Corso di Yoga in Gravidanza

□ **(dalla 12° settimana gestaz.)** □ Obiettivo della pratica dello yoga in gravidanza è risvegliare nella donna la capacità di ascoltare e osservare: se stessa, la propria mente, il proprio corpo, l'essere vivente che ha scelto proprio quel ventre per crescere e venire al mondo.

E' a partire da questo ascolto che può riemergere quel sapere atavico che è proprio di ogni donna, quella forza e quella sicurezza in se stessa che le farà vivere in modo consapevole e presente il viaggio esistenziale del parto.

Il corpo viene rafforzato, la zona pelvica e il bacino trovano maggiore elasticità; la mente si centra in se stessa e si calma, instaurando attraverso l'ascolto del respiro una comunicazione costante e consapevole tra madre e figlio. E il respiro diventando suono e canto si manifesta come analgesico naturale durante il travaglio.

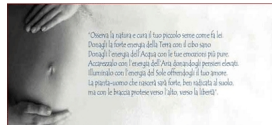
Il lavoro prevede:

Scoperta dell'armoniosità del corpo e della capacità di rilassamento

Miglioramento di flessibilità articolare e tonicità muscolare

Sciogliere blocchi, rigidità e tensioni conoscere il ritmo del respiro

*Portare telo/asciugamano piccolo



Nove mesi e un giorno

per info tel. 3398291489 - info@9mesieungiorno.it