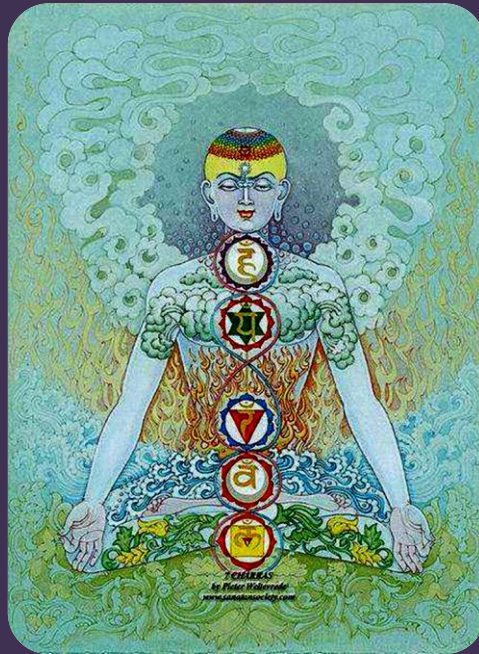


CURSO DE YOGA EMBARAZADAS



Dirigido por Dalila Wagner, Profesora de Yoga

Certificada por el método "IYENGAR", especializada en embarazo y posparto.

La base de las sesiones es alcanzar:

- Flexibilidad en la zona pélvica.
- Mantener tonicidad en el sistema muscular.
- Mitigar los dolores de espalda y las herramientas para prevenirlos durante el avance de la gestación.

A través de la música, y elementos de ayuda como pelotas, esterillas, cintas, cojines y se logran momentos de profunda relajación mental y corporal..

CURSO DE YOGA EMBARAZADAS



**Porque es el YOGA IYENGAR diferente en la preparación para el parto
A lo que ofrecen normalmente las matronas en los centros de salud?**

Porque este tipo de trabajo te ayuda durante todo el proceso de gestación a conocer tu cuerpo y a acompañarlo en los cambios que se van produciendo. Con un embarazo activo el momento del parto se hace más fácil ya que llegas liviana y flexible, a conocer tu cuerpo y los recursos naturales que tienes. Te dará seguridad y tranquilidad para afrontar la llegada de tu bebé.

Actividades complementarias:

- Masaje para embarazadas.
- Talleres de masaje en pareja
- Yoga en pareja
- Masajes y yoga posparto.



La práctica de **Yoga durante el embarazo** permite a la mujer establecer un contacto íntimo y consciente con su cuerpo en permanente cambio.

A través de diferentes **posturas corporales** o "**Asanas**", y ejercicios de **respiración** se produce un estado general de calma y **relajación** que ayuda a la embarazada a manejar las ansiedades propias del proceso de gestación.



El trabajo que acompañamos con elementos en cada ejercicio contribuye a lograr la **flexibilidad** en las articulaciones de la pelvis, necesaria para el momento del parto así como un adecuado **tono muscular**.

Otro de sus beneficios es ampliar la **capacidad respiratoria** y mejorar el funcionamiento **circulatorio** ideal para la prevención de varices y edemas.

Además otorga **vitalidad y energía** y alivia los típicos **dolores de la zona lumbar**, trabajando la **alineación** de la columna.

Su práctica regular permite experimentar diferentes **estados de "conciencia"** desde los cuales la mamá podrá conectarse con su bebé en un diálogo amoroso.

Podrá más fácilmente incorporar **recursos físicos y emocionales** para enfrentar activamente el momento del nacimiento.

www.sanoaktiv.com

Información

El precio, el mismo correspondiente al de todas nuestras actividades dirigidas de

Una hora y quince minutos de duración

125 €/ trimestre o 45 €/ mes

Los horarios que proponemos son:

Viernes de 14:30 a 15:45

y

Lunes de 12:00 a 13:15

Aceptamos sugerencias en cuanto a los horarios y ofrecemos descuentos a grupos de más de cuatro futuras mamas!



c/ Fluvià, 54 int. Barcelona 08019

telf./ fax 93 987 1077

info@sanoaktiv.com

www.sanoaktiv.com