CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA

Luogo **Lombardia, Bergamo**
https://www.annuncici.it/x-126800-z

Con Insegnante della Federazione Italiana Yoga

Una lezione di prova gratuita

Per Info: tel. 331 656

- Il corso è adatto anche a chi non ha mai praticato yoga.
- Il corso potrà essere seguito una o due volte la settimana.
- La pratica è consigliata a partire dalla sedicesima settimana di gestazione e può prolungarsi fino al termine della gravidanza.

Lo yoga in gravidanza permette alle donne di vivere con consapevolezza e serenità i cambiamenti che avvengono nel corpo e di entrare in contatto con il proprio bambino.

La creazione di una nuova vita è uno dei più grandi miracoli che non coinvolge solo il corpo fisico, ma anche le emozioni, la mente, lo spirito.

Vivere consapevolmente questo periodo determina un forte legame madre-figlio. Il dialogo che si instaura con il bambino durante questo periodo è basilare per il suo futuro: trasmettiamogli amore e felicità di essere al mondo e di farne parte.

Imparare ad ascoltarsi, a riconoscere le proprie emozioni, le sensazioni e gli stati d'animo crea una relazione d'intesa e di maggior sintonia con il bambino, lo aiuta a crescere sano, equilibrato e sicuro di sé.

Inoltre è stato dimostrato da ricerche scientifiche che lo yoga in gravidanza diminuisce sensibilmente i rischi di travaglio e la necessità di parto cesareo e neonati sottopesi.

CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z
CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA A BERGAMO e PROVINCIA
https://www.annuncici.it/x-126800-z