

YOGA per la GRAVIDANZA e la NASCITA



Lo Yoga è uno strumento fantastico per imparare a conoscere meglio il proprio corpo.
Questo corso è rivolto alle future mamme a qualsiasi settimana di gestazione.
Per preparare mente e corpo al momento più importante della vita con serenità e determinazione.

5 motivi per frequentarlo:

- rafforza il legame tra madre e bambino
- aiuta a controllare il respiro
- rinforza la colonna vertebrale ed i muscoli
- mitiga l'ansia e lo stress per vivere al meglio i cambiamenti fisici ed emotivi
- tonifica il pavimento pelvico affinché il parto naturale sia più semplice

Il corso è tenuto da **Elisabetta Donà**. Al termine delle lezioni confronto e dibattito sulle tematiche relative alla gravidanza con **Laura Matteoli – Ostetrica**.

Inizio corso lunedì 6 giugno 2016

ore 9.00

Il primo incontro è gratuito

Gli incontri durano 1 ora e 30

Prenotazioni entro lunedì 30 maggio 2016



Il corso si terrà presso:

L'Aleph - Centro Psico Medico Pedagogico

Via Aurelia sud, 38/1/b – Cecina

Presso il centro si trovano già tappetini e cuscini.

E' necessario fornire un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Per informazioni e prenotazioni: 347.8732230 – 347.3973565

Il corso si svolge in collaborazione con **AMANITA ASD**