



Centro YOGA - Discipline Bionaturali

Yoga in Gravidanza



YOGA:

L'esperienza della gravidanza e del parto comporta grandi cambiamenti sul piano fisico ed emotivo. E' importante fare amicizia con il bambino attraverso il movimento, il tocco, il respiro ed il suono per arricchire l'esperienza della maternità e della nascita. Il bambino vive questi nove mesi ascoltando lo stato emotivo e fisico della mamma, percependo ciò che lei trasmette. Fin dal momento del concepimento l'equilibrio psico-fisico del bambino ed il suo stato di salute, dipendono essenzialmente dalla madre.

Le tecniche Yoga:

respirazione, movimento, rilassamento, sono un valido supporto per la madre in ogni fase della gravidanza, dai primi mesi fino alla nascita del bambino, creano stabili fondamenta sia per il ruolo materno che per il nascituro negli anni a venire.

Insegnante: Marilena Orsini

Diplomata c/o la scuola di Insegnanti Yoga di EFOA University Roma-Accademia Italiana Yoga.

Mercoledì 9.30-10.45

Via Vene di Bellocchio, 6 - 44124 Ferrara (Zona Villa Fulvia)
Tel. 342/3513191

