

le PICCOLE CANAGLIE



Associazione Culturale Comunità - 44122 Ferrara - Italia Ferrara, 15
C.F. 04079690442 - Tel. 0532 207664 - info@comunicarima.com



6 INCONTRI CON LO YOGA...

4-11-18-25 MARZO e 1-8- APRILE

PRESSO "LE PICCOLE CANAGLIE"

di Corso Isonzo 5 a Ferrara

YOGA IN GRAVIDANZA

Lo yoga è uno strumento importante per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e presenta molti vantaggi sia per la mamma che per il piccolo. Durante la gravidanza, la respirazione (pranayama) e le posizioni (asana) insegnate dallo yoga alleviano gonfiore, crampi, nausea e altre situazioni, ma soprattutto regalano nuova energia alla mamma e al bambino. Il corso ha l'obiettivo di insegnare a respirare, per regolarizzare il battito cardiaco e agire sulla sfera emotiva; gli esercizi si riveleranno utili per controllare le emozioni sia durante la gravidanza che nelle varie fasi del parto. Le posizioni assunte durante la ginnastica pre-natale hanno molteplici benefici: mobilità della colonna vertebrale e delle articolazioni; riattivazione della circolazione sanguigna; allungamento e tonificazione dei muscoli; correzione di posture sbagliate; aumento della capacità respiratoria e riattivazione della motilità intestinale. Si cerca inoltre di restituire alla donna la sua innata capacità di porsi di fronte alla gravidanza con naturalezza e tranquillità, perché possa gestire lei stessa questo importante momento della vita.

Si può praticare, salvo diversa indicazione medica e presentando un certificato del ginecologo, a partire dal 4° mese di gestazione.

Si utilizza un abbigliamento comodo, si pratica senza scarpe.

**Tutti i mercoledì dalle 10.00 alle 11.30,
minimo di 3 massimo 8 partecipanti.**

Costo Lezione singola € 20 Costo

Ciclo Completo 6 Incontri € 100

L'insegnante

Gabriella Pasti, Insegnante di Yoga e Educatore Prenatale, pratica e insegna Yoga e Ayurveda da oltre 20 anni.

PRENOTAZIONI AL 348/7102657