

**Lo Yoga** non è solo una tecnica sviluppata per migliorare le condizioni fisico psichiche; è uno stile di vita che insegna ad amare e rispettare il proprio corpo. Per questo risulta particolarmente indicato in gravidanza. Attraverso lo Yoga la futura mamma non solo si rinforza fisicamente ma ritrova armonia e tranquillità che manterrà vive per tutta la gravidanza per giungere al parto in piena forma fisica e mentale. E' un momento importante di cambiamento e di passaggio da donna a madre, la pratica può preparare il corpo al travaglio e allo stesso tempo agire a livello psichico. Le tecniche meditative vi metteranno in contatto con energie più sottili che vi sosterranno nel dare alla luce una nuova vita. L'effetto dello Yoga sarà sorprendente a livello energetico, oltre alla postura, migliorerà la circolazione del sangue e degli altri fluidi, e il respiro fluirà liberamente. Il corpo si rilasserà ed entrerà in armonia con la natura. Lo Yoga ha un effetto riequilibrante ed è un mezzo efficace per influire sul corpo in senso positivo preparandovi al futuro parto e alla maternità

## Yoga Mamma

In Gravidanza e Dopo.....

Ogni Venerdì

ore 10,00 alle 11,30

Conduce Rita Scoccia

Dove?

ASD DORO Via Franceschini 9 Fe

Per informazioni Rita

3383864986



## In quale periodo è bene iniziare?

I primi mesi della gravidanza sono indicati, ma è bene chiedere al medico se potete partire dalla 12° settimana oppure dalla 16° settimana. Gli ultimi mesi della gravidanza sono molto importanti, il vostro corpo risponderà con rapidità a tutte le posizioni, grazie agli effetti degli ormoni sul corpo

## Dopo il Parto

Dopo il Parto Prima di praticare qualsiasi attività. E' necessario lasciare rimarginare le fibre muscolari stirate del pavimento pelvico. La sequenza di asana va praticata seguendo la progressione degli esercizi, la prima parte sono mirati al recupero della funzionalità del pavimento pelvico, che in questo momento è la parte più debole del vostro corpo. La seconda parte è mirata al recupero dei muscoli addominali e della schiena, a causa degli sbalzi ormonale può accadere che dopo due o tre settimane dal parto, il vostro stato di animo non sia ottimale. Yoga dunque Benessere" concentrandovi sulle posture giuste e, praticando le tecniche di pranayama potete migliorare le innate capacità di auto guarigione"