



CORSO DI YOGA IN GRAVIDANZA



**RISERVATO
SOCI UISP
CORSI E
ATTIVITÀ
2023-2024**

Lo Yoga prenatale prende per mano e accompagna la mamma in un importante viaggio. Con gentilezza, grazia, armonia e lentezza, la pratica yoga diventa esperienza essenziale per aiutare a contrastare lo stress, l'ansia e i disturbi che si possono manifestare durante i vari trimestri di gravidanza. Si arriva al Benessere Mentale attraverso il radicamento, al saper stare in ascolto del proprio corpo-respiro-bambino, in paziente attesa dello scorrere dei mesi, attraverso il canto o l'ascolto di mantra, grazie al rilassamento e alle tecniche di visualizzazione. Si arriva invece al Benessere Fisico attraverso il riscaldamento, i movimenti lenti ed armoniosi, calibrati in intensità e durata.



Il corso è rivolto alle donne in gravidanza dal secondo trimestre



Giovedì mattina dalle 10.00 alle 11.00
Frequenza monosettimanale
Periodo: dal 25 gennaio al 4 aprile 2024



Luogo: palestra
Via testi, 2 Parma (primo piano)

**PER INFO
CONTATTACI!**

E-mail
g.scozzafava@uispparma.it

Telefono
0521/707411

