

Sigues feliç



Yoga per embarassades

El yoga ajuda a la dona embarassada a estar en contacte amb ella. La pràctica d'estar conscient.

Amb la respiració, el cos, la ment i els sentits. Permet estar en harmonia amb el nadó durant aquest període i al mateix temps ajuda a la dona a tenir confiança, mantenir-se flexible i amb energia, essent fins i tot útil, en el desenvolupament físic i mental del fetus.

RESPIRACIÓ:

T'ajudarà a relaxar i facilitarà que no apareguin complicacions durant l'embaràs i el part. La respiració és el principi de la vida, respirar conscientment afavoreix el desenvolupament del nadó.

ASANES:

Practicarem entre d'altres:

- Les que faciliten descompressió lumbar, per atenuar els dolors d'esquena i altres molèsties.
- Per alleugerar i descansar les cames, per evitar o disminuir la retenció de líquids i les varius.
- L'alineament de pelvis
- Fer lloc al bebè

MEDITACIÓ:

T'aporta sensació de pau i serenitat

RELAXACIÓ:

T'ajuda a desfer-te de les tensions, físiques mentals i emocionals. Et dóna seguretat i facilita que sintonitzis amb el teu nadó, fent l'espera més dolça. És una de les activitats que més plaer t'aportarà durant l'embaràs.

Horaris: Consulta els horaris

Cinta Doñate

Tel: 627 418 832
Mail: cintadodo@gmail.com

C/M^a Rosa Moles n^o 2. 4t 3^a
Tortosa