

IOGA PER A EMBARASSADES

Practicar ioga durant l'embaràs és una preparació física i mental per encarar el part. Enforteix, tonifica, dóna obertura i flexibilitat. Ajuda a prendre consciència d'una respiració saludable, disminueix l'ansietat, les pors, els nervis i aporta benestar i confiança.

El Ioga Flow Prenatal és un ioga dinàmic on les postures es van encadenant amb la respiració. Es recomanable practicar ioga a partir de les 12 setmanes i fins al moment del part. Les sessions aniran a càrrec de la Mar. Instructora de ioga, certificada per Yoga Alliance en Ashtanga Ioga i en Ioga Flow Prenatal.



PREUS:

1-2 dies/setmana: 10€/sessió

INSCRIPCIÓ:

Podeu venir a fer una sessió de prova gratuïta.

Per a més informació podeu contactar a practicaiooga@gmail.com o bé trucant al 660104978