

Lo **Yoga in Gravidanza** è una Disciplina che unisce movimento (Asana), respiro (Pranayama) e rilassamento (Meditazione), adattandosi ai cambiamenti del corpo della donna durante i nove mesi di gestazione. Non si tratta di una semplice “ginnastica dolce”, ma di un percorso integrato che accompagna la futura mamma verso il parto con maggiore consapevolezza e serenità.

Considerando l'unicità e l'importanza della maternità come crescita personale, di valore assoluto per l'Universo intero, diventa quasi essenziale un avvicinamento allo **Yoga** che guidi e accompagni nel miglior modo possibile la donna nel suo cammino di cambiamento fisico e spirituale.

Lo **Yoga in Gravidanza** è un modo sicuro e piacevole per rimanere in forma, preparare il corpo al parto e vivere questo momento magico con maggiore serenità e consapevolezza. Dopotutto saprai che il periodo gestazionale permette lo sviluppo del bambino, sia nelle sue funzioni fisiche che emozionali. Ed è proprio come vengono vissuti questi 9 mesi a determinare il bambino che sarà. Così risulta davvero importante far sì che la mamma viva la gestazione nel miglior modo possibile. Da qui l'importanza dello **Yoga prenatale**. Praticando regolarmente **Yoga in Gravidanza** la madre troverà un equilibrio fisico malgrado lo spostamento del baricentro, mantenendo così la stabilità posturale, eviterà la comparsa di dolori alla schiena che, e se già presenti, miglioreranno enormemente. In più nello Yoga troviamo molte posizioni (Asana) che la donna assume naturalmente durante il parto. Non a caso il corpo possiede già la conoscenza e la forza necessarie per mettere al mondo un bambino e la pratica sarà così un'opportunità per liberare al meglio questo potenziale naturale.

Yoga in Gravidanza

Ogni Venerdì dalle 16:00 alle 17:00 in Via Fago 43 Bolzano

Contatto WhatsApp Tara Yoga tel. 335 100 91 33