

# YOGA PER LA GRAVIDANZA

L'immensa versatilità di una disciplina come lo YOGA consente applicazioni anche nel periodo della GRAVIDANZA.



Sono particolarmente numerosi i cambiamenti che coinvolgono il corpo, la mente e lo stato emozionale della donna durante i mesi della gestazione.

Lo YOGA tende ad equilibrare e migliorare lo stato fisico generale attraverso semplici e delicate posizioni (ASANAS), quello mentale ed emozionale attraverso il rilassamento e la conoscenza del proprio respiro usando pratiche di PRANAYAMA.

In quanto disciplina interiorizzante, lo YOGA favorisce la consapevolezza di sé e della creatura che si porta in grembo, creando un armonioso contatto.

Questo faciliterà il passaggio dalla gravidanza alla maternità e dalla "condizione di feto a bimbo"!

Lo YOGA, accompagnato da una sana ed equilibrata alimentazione, da qualche passeggiata all'aria aperta nelle ore più adatte della giornata (a seconda della stagione) e da momenti di sereno riposo, contribuirà ulteriormente ad armonizzare l'attesa.

## ORARI

Martedì ore 10:30/12:00

Venerdì ore 18:00/19:30

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

## INFO

Rita D'Amicis - Cell 338.1089861



**Via Gramsci 21**  
**61121 Pesaro (PU)**  
**Tel 0721.31901**  
**chiccoteca@chiccoteca.it**  
**www.chiccoteca.it**