

Dolce Attesa

Yoga in Gravidanza mette in risalto il valore dell' **Equilibrio in tutti gli aspetti della vita**
Contribuirà al vostro sviluppo personale e del vostro Bambino.



- 1 **Dolce Risveglio... undici respiri...lenti...(Nadhi Shodana)**
- 2 **Ascolto...meditazione (...)**
- 3 **Muladhara (esercizi)**
- 4 **Torsioni (supina prima rotazione gambe laterali poi la testa)**
- 5 **Rotazioni piedi (da seduta, Esercizi in piedi).**
- 6 **Ginnastica delle Mani (e polsi Ragnetto).**
- 7 **Dedicarsi...**
- 8 **Bere molto (bevande leggere calde)**
- 9 **Seguire un regime alimentare equilibrato (poco sale)**
- 10 **Appuntamento con Te (Mantenere un postura corretta)**
- 11 **Asana per la "Dolce Attesa"...segue...**

maura.gottardo@icloud.com

Insegnante UISP. CONI.

Yoga pre e post parto, Massaggio del bambino.

Consulente per la lega del Latte, Felice di condividere in questa Magica avventura...

La Nascita.