

CORSO YOGA IN GRAVIDANZA

**Prima lezione Mercoledì 11 Novembre 2020 ore 19.00 Via
Zoom.**

E' un iniziativa solidale!

Il corso verrà offerto da OmShantiYogaStudio a tutte coloro che vorranno partecipare!



Tutti durante questo periodo di incertezze e disagi ci siamo riavvicinati al valore vero della vita!

**Noi abbiamo deciso di celebrarla e supportarla con un corso dedicato alle donne in gravidanza,
quel periodo prezioso e speciale in cui il corpo e la mente di una donna attraversano molteplici cambiamenti, fisici e mentali.**

IL CORAGGIO DELLA DONNA CHE IN QUESTO PERIODO PORTA UNA VITA IN GREMBO

CREDIAMO SIA DA OMAGGIARE!

**Dopo tanto parlare di paura e di morte mettiamo i riflettori sul fatto che tutto va avanti e che la vita replica se stessa nonostante tutto:
parliamo di vita e soprattutto di NUOVA VITA!**

**UN GRAZIE QUINDI A TUTTE LE NEOMAMME
ANCOR DI PIU' IN QUESTO DIFFICILE CONTESTO STORICO!**

La gravidanza è un momento di ascolto di sé
e lo yoga è uno strumento molto utile per accompagnare la donna e il suo bambino
nella più completa serenità dal concepimento fino al parto e post-parto.

Abbiamo pensato a un corso aperto a tutte le donne in gravidanza
fin dal primo trimestre, praticanti esperte e neofite dello yoga.
Impareremo insieme a distendere le tensioni del corpo e della mente,
attraverso il respiro le Asana (le posture).

Sarà un percorso piacevolmente intenso
che vi porterà ad essere contemporaneamente elastiche e forti,
che vi aiuterà ad arrivare in forma al momento del parto
e a creare da subito un forte legame con il vostro bambino.

La lezione potrà avere anche momenti interattivi,
verranno effettuate parti teoriche di anatomia e di teoria base dello yoga.

L'insegnante sarà altresì a disposizione
se ci fossero richieste particolari al di fuori della lezione via whatsapp o
telefono.

I benefici fisici che si hanno dalla pratica yoga in gravidanza sono molteplici e
oramai famosi:

vanno dal miglioramento della postura, dell'elasticità e forza muscolare,
della respirazione e quindi ossigenazione delle cellule proprie e del bambino.
Anche la circolazione sarà migliorata, la funzionalità del sistema immunitario e
linfatico,
degli organi e dei visceri (stomaco e intestino) sarà risvegliata armonicamente!
Così come il tono dell'umore e lo stato di benessere generale sarà incrementato.

La lezione verrà condotta dall'insegnante
con il supporto "in diretta live" di una neomamma,
nostra cara allieva da anni,
che ci farà da modella per poter eseguire al meglio le posture.

Sarà necessario compilare un modulo per l'adesione con i vostri dati.

Il tutto sarà gestito nel rispetto della normativa sulla privacy.

N.B. La candidatura alla partecipazione sarà valutata caso per caso e
avrete,avremo bisogno il consenso del vostro ginecologo.

Ci incontreremo via Zoom
ogni mercoledì per un mese
e inizieremo insieme il cammino yoga-gravidanza,
per poi proseguire qualora lo desideriate e se sarà possibile anche in presenza.

La partecipazione al corso è dedicata esclusivamente alle mamme in attesa.

**SE SIETE INTERESSATE FATECI PERVENIRE AL PIU' PRESTO LE VOSTRE
ADESIONI**

IL CORSO AVRA' UN NUMERO DI POSTI LIMITATO.

Per maggiori info e per iscriversi al corso e ricevere il modulo di iscrizione
info@omshantiyogastudio.it whatsapp o chiamata al 3358363922.

**VI CHIEDIAMO AIUTO
PER FAR GIRARE QUESTA NOSTRA INIZIATIVA TRA I VOSTRI AMICI NON
'INCINTI'**

**MAGARI CONOSCONO QUALCHE NEOMAMMA
IN MODO DA RAGGIUNGERE E FAR FELICI PIU' MAMME POSSIBILI!!!**

Vi aspettiamo

Annelise 🧘‍♀️ Ilaria 🧘‍♀️

Namastè

Om Shanti Yoga Studio

Per prenotazioni via sms al +39 338 3800685 .
+39 335 8363922 Annelise per info dettagliate
o via mail info@omshantiyogastudio.it