



Yoga para embarazadas

¿QUE ES? El yoga para embarazadas es un medio para aprender sencillas técnicas que nos ayudan a mantener la forma y a sentir esta etapa de la vida con confianza.

¿EN QUE SE BASA? La práctica del yoga se basa en posturas, movimientos, respiraciones, relajaciones y meditaciones. Así activamos nuestra energía corporal para disfrutar de un embarazo relajado y alegre, preparando el cuerpo para el parto.

¿EN QUE NOS PUEDE AYUDAR?

- Tranquiliza emociones y ansiedades propias del embarazo.
- Aprendemos a respirar consciente y profundamente.
- Mejora la forma física, tonificando la musculatura y mejorando la flexibilidad.
- Nos adaptamos mejor a los cambios constantes que tienen lugar durante el embarazo.



Ioga per embarassades

¿QUÈ ÉS? El ioga per embarassades es un mitjà per aprendre senzilles tècniques, que ens ajuden a mantenir la forma i a sentir aquesta etapa de la vida amb confiança.

¿EN QUÈ ES BASA? La pràctica del ioga es basa en postures, respiracions, relaxacions i meditacions. Així activem la nostra energia corporal per a gaudir d'un embaràs relaxat i alegre, preparant el cos per al part.

¿EN QUÈ ENS POT AJUDAR?

- Tranquil·litza les emocions i ansietats pròpies de l'embaràs.
- Aprenem a respirar conscientment i profunda
- Millora la forma física, tonificant la musculatura i millorant la flexibilitat.
- Ens adaptem millor als canvis constants que sorgeixen durant l'embaràs.