

IOGA PRENATAL

Es una actividad que ayuda a la gestante a fortalecer y flexibilizar su cuerpo , buscando el equilibrio entre la esfera mental y la emocional.



¿A quién va dirigido?

A gestantes que en el momento de hacer la actividad se encuentren entre las semanas 18 y 28 de gestación , que estén interesadas en mejorar sus cambios físicos y emocionales , en respirar adecuadamente , relajar tensiones , ganar energía , tranquilidad y vitalidad

Material necesario

- Ropa ligera y holgada
- Una esterilla para favorecer la comodidad y práctica de ejercicios
- Manta y almohadas
- Opcional un bloque de corcho y cinturones de yoga
- Recomendación general, no ingerir ningún alimento al menos una hora antes del inicio de la sesión.

Comadronas

Cristina Gil, comadrona del Assir Litoral (Atención Sexual i Reproductiva) y también de la Sala de Partos del Hospital del Mar. Instructora certificada RYS200H Hatha Vinyasa