

IOGA PRENATAL

És un programa per ajudar a la gestant a enfortir i flexibilitzar el seu cos, buscant l'equilibri entre l'esfera mental i l'emocional

A qui va dirigit?

A gestants entre les setmanes (en el moment de fer les sessions) 18 i 28 de gestació i que estiguin interessades en millorar els seus canvis físics, emocionals, en respirar adequadament, relaxar tensions, guanyar energia, tranquil.litat i vitalitat

Material necessari

- Ús de roba lleugera i folgada
- Una estoreta per afavorir la comoditat i pràctica dels exercicis
- Manta i coixins
- Opcional un bloc de suro i cinturons de ioga

Recomanació general .- no ingerir cap aliment almenys una hora abans de fer la pràctica

Llevadores

Cristina Gil, llevadora del Assir Litoral (Atención Sexual i Reproductiva) i de la Sala de Parts de l'Hospital del Mar. Instructora certificada RYS200H Hatha Vinyasa

