

**corso di
VINIYOGA
per future mamme**

lasciati incantare dal tuo respiro
se indugerai sulla musica del tuo respiro
e riuscirai davvero
a coglierne il ritmo
scoprirai
che la quiete
è dietro l'angolo

Vi aspetto per provare !

presso la sede dell'Isola che non c'è; in via Biffi 5/7 ~ Saronno

Tiziana: 335.83.77.293 ~ viniyogat@gmail.com



presso la sede di Via Biffi 5/7 ~ Saronno

**corso di
VINIYOGA
per future mamme**



Il corso accompagna la futura mamma, nei nove mesi di gravidanza, praticando *asana* (posizioni del corpo) facili e dolci, di rilassamento e di concentrazione, di lavoro muscolare a sostegno della colonna vertebrale e del pavimento pelvico.

Grande rilievo è dato alle tecniche del respiro che aiutano la gestante durante il parto.

Si utilizza inoltre il suono per mettere in sintonia mamma e bambino

Durata del corso:

Il corso ha durata trimestrale.

La frequenza è una lezione settimanale di un'ora e mezza.

Sono comprese due lezioni di prova gratuite.

Abbigliamento:

L'abbigliamento deve essere comodo in modo da favorire la fluidità dei movimenti e la respirazione (tuta e calze).

Accessori:

Un tappetino e un telo o plaid

Sono previste lezioni sull'utilizzo del suono e di meditazione

Per tutte le altre informazioni vi aspetto in sede !

TIZIANA: 335.83.77.293 ~ viniyogat@gmail.com