



## Tiempo sesión

- ☺ Una hora por sesión
- ☺ Pueden ser semanales o mensuales
- ☺ Con la periodicidad que se requiera

## YOGA EMBARAZO

- ☺ Bienestar físico, mental y emocional.
- ☺ Aumentado las posibilidades de llegar a un parto natural y activo, seguido de una rápida recuperación.
- ☺ A través de las posturas, respiración conciente y la relajación se consigue una conciencia tanto del cuerpo físico como del mental, lo que favorece un buen desarrollo del embarazo y el bienestar del bebé.
- ☺ Mejora la circulación y evita complicaciones como calambres, varices, etc. Alivia tensiones en particular en la zona lumbar.
- ☺ Mejora la postura y reduce los dolores de espalda
- ☺ Mejora el estado de ánimo y reduce el stress.
- ☺ Facilita el proceso del parto, al generar una mayor fuerza muscular y resistencia.

## YOGA POSPARTO

- ☺ Ayudan a fortalecer abdomen y pelvis.
- ☺ El yoga dinámico hará recuperar la tonicidad de los músculos de una manera rápida, En el caso de Cesárea el Yoga ayudará también a acelerar la cicatrización

