



***YOGA IN
GRAVIDANZA
&
HYPNOBIRTHING***

Con Giulia Manzato

YOGA IN GRAVIDANZA

Una pratica di yoga che permette alle future mamme di dedicarsi del tempo personale, per portare consapevolezza a sé stesse e alla vita che sta crescendo dentro di loro.

UNA LEZIONE DEDICATA

Sempre più esperti nel campo neo-natale confermano i numerosi benefici che la pratica di yoga può portare durante i mesi della gravidanza.

Un lavoro completo sulla postura e muscolatura di tutto il corpo e del pavimento pelvico, un aiuto per prendere consapevolezza delle proprie emozioni e del

respiro, per la digestione e per prevenire gli sbalzi di pressione arteriosa, una pratica dedicata al movimento in sicurezza. La lezione è condotta da un'insegnante certificata per lo Yoga in Gravidanza e Post Parto, diplomata Yoga Alliance.

HYPNOBIRTHING

L'Hypnobirthing non è una tipologia specifica di parto o la promessa di un parto 100% naturale. L'obiettivo è quello di dare una preparazione al parto logica. All'interno dei corsi si porrà il focus su ciò che accade al corpo durante il parto e soprattutto su come raggiungere uno stato di profondo rilassamento grazie a diverse tecniche, quali l'ipnosi, respirazioni e visualizzazioni.

LO SCOPO

Un corso che si propone di riportare in connessione la mente con il corpo durante la gravidanza e il momento della

nascita. L'obiettivo di questo insieme di tecniche è infatti quello di sostituire le percezioni negative che abbiamo sul parto, di tornare ad avere fiducia nella capacità naturale del nostro corpo di affrontare con consapevolezza il momento del dare alla luce.

I CORSI SARANNO ORGANIZZATI PER MAMME SINGOLE E/O COPPIE ED EVENTUALMENTE PICCOLI GRUPPI

CONTENUTI

L'obiettivo principale è quello di rendere le future mamme e/o coppie consapevoli e presenti, in modo da poter prendere le decisioni giuste in ogni momento, nel rispetto proprio e di quello del nascituro, avendo una sincera comprensione di ciò che sta accadendo.

La sinergia fra mente e corpo è necessaria per comprendere nel profondo che sono i processi mentali che andranno a determinare se il parto sarà un'esperienza più o meno positiva, e non come il vostro bambino è venuto al mondo.

PER INFO ED ISCRIZIONI:

Wanderlust - Yoga & Movimento

Via Bottai 14, 39100 Bolzano

Tel: +39 3337194064

Mail: info@wanderlustbz.com

www.wanderlustbz.com

